બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા ફંડ



ઉપોદ્ઘાત

મુંબઇના સ્વર્ગવાસી શેઠ મુળજી ખટાઉનાં વિધવા બાઇ મીઠાંબાઇએ તેમની સ્વર્ગવાસી ભાણેજ બાઇ મોંઘીબાઇના સ્મારક માટે સન ૧૯૦૧ ની સાલમાં મુંબઇ પોર્ટટ્રસ્ટનાં બૉન્ડ રૂ. ૨૦૦૦) બે હજારમાં ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી હસ્તક સોંપ્યાં છે. તેના વ્યાજમાંથી ઈનામ આપીને સ્ત્રી કેળવણી, તથા હિંદુ સંસાર સુધારાના વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખાવવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે "બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા ફંડ" ના નામથી આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે પુસ્તકો રચાવી સોસાઇટીએ પોતાના ખર્ચે પ્રસિદ્ધ કર્યાં છેઃ—

૧. ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ...	...૦–૧૦–૦
૨ હિંદુ સંસારમાં મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓની કેળવણીમાં થતી અડચણો, તે દૂર કરવાની જરૂર તથા તેના ઉપાય ...	૦–૮–૦
૩ સ્ત્રી પોકાર	... ૦–૪–૦
૪ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ...	... ૦–૪–૦
૫ હિંદુ વર્ણવ્યવસ્થા–શાસ્ત્રાધારે. (લખવા સોંપી છે.)	
૬ સખીને પત્રો ... –	... ૦–૪–૦

પ્રસ્તાવના.

આ જગતનો ક્રમ નિયમિતરીતે ચાલુ રહેવાને માટે આ પુસ્તકમાં લખેલા વિષયની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિષે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી; છતાં કેટલા માણસો આ બાબત જોઇએ તેટલી ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે વારૂ ? આપણી સ્ત્રીઓમાં એ બાબતના સંબંધમાં કેટલી બધી અજ્ઞાનતા છે ? કેટલા કાજગરા જીવો એ અજ્ઞાનતાને લીધે આપણા દેશમાં દર વર્ષે બરબાદ જાય છે ? કેટલાં બધાં બાળકો એજ કારણથી દુઃખી દર્દી જીંદગી ભોગવે છે ? કેટલીક સ્ત્રીઓ એજ કારણને લીધે જંન્મ સુધી કષ્ટ પામે છે ? આ બાબતના દુઃખનો અનુભવ ઘણાખરા માણસોને વધતો ઓછો મળેલોજ હોય છે માટે આ અજ્ઞાનતા બને તેટલી દૂર કરવાની દરેક સમજુ માણસની ફરજ છે. સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત એટલી બધી અવ્યવસ્થાવાળી છે કે તેમાં ઘણો સુધારો થવાની જરૂર છે. એજ ઉત્તમ હેતુથી આપણા માયાળુ રાજકર્ત્તાઓ તરેહવાર ઉપાયો યોજે છે. નામદાર મહારાજ સયાજીરાવ ગાયકવાડે પોતાના રાજ્યમાં ઠેકઠેકાણે સ્ત્રી કેળવણી આપવાનું શરૂ કર્યું છે તે આવી અજ્ઞાનતા દૂર કરવાના હેતુથીજ છે. તેઓશ્રીએ એજ ઉમદા ધોરણ ધ્યાનમાં રાખી થોડા વખત ઉપર ગુજરાતી અને મરાઠી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તીની તુલના બાબત રિપોર્ટ કરવા એક કમિટી નીમી હતી, અને એજ નેક હેતુથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીએ આ નાનું પુસ્તક પ્રકટ કરાવ્યું છે. આ બાબત પ્રથમ એકાદ બે પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં રચાયાં છે; પરંતુ દિવસે દિવસે પ્રસૂતિ વિદ્યામાં, બીજી વિદ્યાઓની માફક સુધારાવધારા થતા જાય છે તે ઉપરથી બીજું પુસ્તક રચવાની ખાસ જરૂર હતી, એમ મને એકાદ વર્ષથી વિચાર થયા કરતો હતો. તેટલામાં સોસાઇટીએ તેવી માગણી કરવાથી તેમની ઇચ્છાનુસાર આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તો તે જનમંડળને ઉપયોગી થઇ પડશે એવી ઉમેદ રાખું છું.

પુસ્તકમાં કેટલેક ઠેકાણે એકજ બાબત એકથી વધારે વાર વર્ણવેલી કદાચ માલમ પડશે; પરંતુ તેમ કરવાની જરૂર હોવાથી જાણી જોઇને રહેવા દીધી છે.

મારાં બીજાં પુસ્તકોની માફક આ પણ લોકસેવા બજાવવામાં સાધનભૂત થશે તો તેમાંજ હું મારા શ્રમની સાર્થકતા માનીશ.

અમદાવાદ
તા. ૨૦ મી મે ૧૯૦૬.

ધનજીભાઇ હુ. મહેતા.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ લું	સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોની ટૂંક સમજણ (વસ્તિદેશ, યોનિ, ગર્ભાશય, અંડનળિકા, અટકાવ.)	૧
૨ જું	પૂરા મહિનાનાં છોકરાં બદલ ટૂંક હકીકત. ...	૧૨
૩ જું.	ગર્ભ ધારણ કર્યાની નિશાનીઓ તથા મુદત. ...	૨૧
૪ થું.	ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો ...	૩૨
૫ મું.	ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો.	૪૨
૬ ઠું.	કસૂવાવડ.	૬૯
૭ મું.	પ્રસુતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત.	૮૧
૮ મું.	બાળકની માવજત.	૧૦૮
૯ મું.	પ્રસુતિ પછીની માવજત.	૧૪૭
૧૦ મું.	આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત	૧૬૩
૧૧ મું.	સુવાવડની માવજત કરવાની આપણી રીત, તેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ.	૧૬૮

Vallabhjee Ramjee

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોની ટુંક સમજણ.

સૂવાવડ વખતે સ્ત્રીઓને જે સંકટો વેઠવાં પડે છે અને ઘણા જોખમોમાંથી પસાર થવું પડે છે તેનું મૂળ કારણ ઘણું કરી તેના અંદરના ભાગોમાં કંઇને કંઈ રોકાણ કે સંકડામણનું હોય છે અથવા બાળકનું માથું જોઇએ તેના કરતાં પ્રમાણમાં વધારે મોટું હોવાનું હોય છે એ ઉપરથી સહેજ સમજાશે કે તે ભાગોની બનાવટનું થોડુંક જ્ઞાન જરૂરનું છે.

કમ્મર અને જાંગોની વચ્ચે હાડકાનો એક ઉંડી કુંડી જેવો ભાગ આવેલો છે, તેને વસ્તિદેશ કહે છે. બે બાજુએ પંખાના આકારનાં બે હાડકાં અને વચમાં પૂંઠનું હાડકું મળી એ ભાગ બનેલો છે. એ પંખા જેવાં હાડકાંને ઉપલે છેડે એક જાડી કોર હોય છે, તે કમ્મરની નીચે બેઉ બાજુએ હાથ મૂકતાં આપણને જે કાંઠા જેવું માલમ પડે છે તેજ છે. એ કોરને આગલે છેડે અકેકો ઢેકો નિકળી આવેલો હોય છે અને તેની નીચે અકેકો ખાંચો આપણને જાંગના કાતરાને બહારને છેડે હાથ લગાડતાં માલમ પડે છે. ડાબી બાજુના ઢેકાથી જમણી બાજુના ઢેકા સુધી માપતાં નવથી દશ ઇંચ થાય છે અને બેઉ કોરોને વચલે ભાગેથી માપ લેતાં અગીઆર ઇંચ થાય છે. આ માપો જાણવાની અગત્ય એટલા માટે છે કે તે ઉપરથી વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ જાતની ખોડખાંપણ છે કે કેમ અને તેથી સૂવાવડ વખતે કંઈ અડચણ આવવા સંભવ છે કે કેમ તે આપણને સમજાય છે.

પૂંઠનું હાડકું, એ પંખા જેવા હાડકાંની અંદર છીણી ઠોકી બેસાડી હોય તેવી રીતે આવેલું છે અને તેમાં આગલે ભાગે આપણી હથેલીની

માફક ખાડો પડેલો હોય છે. આપણા ભુજને ધડને પડખે ઉભો રહેવા દઈ ઢળાઈને છતી ગખી કોણીમાંથી છેક વાળી દઈએ અને હાથના પોંચાને નીચે લટકતો રહેવા દઈએ ત્યારે જે સ્થિતિમાં આપણી હથેલી દેખાય છે તેવીજ સ્થિતિમાં એ પૂઠના હાડકાનો આગલો ભાગ હોય છે

એ હાડકાને ઉપલે છેડે ખરડાની કરોડ વળગેલી હોય છે અને તે એના જોડાણથી બનનો ખુણો જરાક આગળ નિકળી આવેલો હોય છે. જો આ ભાગ ઘણોજ આગળ નિકળી આવ્યો હોય છે તો સૂવાવડમાં બાળકનું માથું અવતરતાં બહુ મૂશ્કેલી પડે છે.

પૂઠના હાડકાને નીચલે છેડે એક નાનું પુચ્છડી જેવું હાડકું હોય છે, અને તેની અણી ગુદાને પાછલે ભાગે આંગળી લગાડતાં આપણને માલમ પડે છે. આ હાડકું સૂવાવડ વખતે આશરે એક ઇંચ જેટલું અથવા તેથી પણ વધારે પાછળ હઠે છે અને તેથી બાળકનું માથું અવતરવા મ ટે માર્ગ મોકળો થાય છે. ઘણી મોટી ઉમ્મરે પહેલ વહેલી સૂવાવડ થાય તો આ હાડકું એટલું નરૂલાઈથી હઠી શકતું ન હોવાને લીધે સ્ત્રીને બહુ કષ્ટ થાય છે.

વસ્તિદેશને નીચલે ભાગે બે જાડા ગોળ ઢેકા હોય છે, તે બેઠકના ઢેકા છે. આપણે બેસીએ છીએ ત્યારે શરીરનો બધો ભાર એ ઢેકા ઉપર આવે છે. એ બન્ને ઢેકા ઉપરથી મજબૂત માંસના લોચાઓ નિકળી પૂઠના હાડકાના હથેલી જેવા પોચા ભાગ ઉપર જઈ વળગેલા હોય છે. એ લોચા સંકોચાઇ સૂવાવડ વખતે બાળકના માથાને આગળ પાડે છે.

આપણે આગળ કહી ગયા કે વસ્તિદેશનો આકાર કુંડીના જેવો છે. આ કુંડીના બે ભાગ હોય છે. ઉપલો ભાગ પહોળો અને છાછરો હોય છે તેને **ખોટો પ્રદેશ** કહીશું. નીચલો ભાગ સાંકડો અને વાંકદાર હોય છે, તેને **ખરો પ્રદેશ** એવું નામ આપીશું સૂવાવડ વખતે જ્યાં સુધી બાળકનું માથું ખોટા પ્રદેશમાં હોય છે ત્યાં સુધી તો તે ગમે તેમ હલાવી શકાય છે પણ એકવાર ખરા પ્રદેશમાં તે દાખલ થયું કે, તેમાં તે મજબૂત પકડાઇ જાય છે એટલે સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગની અંદર આંગળી મૂકી જોતાં તે હાલતું લમ પડતું નથી. એ ખરો પ્રદેશ વાંકદાર હોવાથી અને તેની પહોળાઇમાં

જુદે જુદે ઠેકાણે વધઘટ હોવાથી સૂવાવડ વખતે બાળકનું માથું એકદમ સીધું નીચે ઉતરીને ન આવતાં પ્રથમ પાછલી તરફ ઉતરી, પછી આગલી તરફ વળી કોઈ સ્ક્રુની માફક પેચ લઇને બહાર આવે છે.

વસ્તિદેશના બંધારણમાં ઘણીવાર ખોડખાંપણ હોવાથી સૂવાવડ વખતે ઘણી હરકત પડે છે. સૂવાવડ શરૂ થતાંજ જો તે માલમ પડી આવે તો ડાકટરની મદદ વેળાસર લેવાથી મા અને છોકરૂં, બન્નેનો અથવા નિદાન માનો જીવ બચાવી શકાય છે. તેમ ન થાય તો બન્નેનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તે બરબાદ જાય છે; કારણ કે એકવાર ગર્ભાશય બાળકના શરીર ઉપર મજબૂતીથી સંકોચાઇ જાય છે તેથી કોઇ પણ જાતની શસ્ત્રક્રિયા કરવી અતિશય મુશ્કેલ થઈ પડે છે. માટે એ બાબત વિષે થોડુંક જ્ઞાન અવશ્ય હોવું જોઇએ.

એ ખોડખાંપણ નિચલી નિશાનીઓથી પારખી શકાય છેઃ—

૧. નિકળી આવેલી ખુંધ.
૨. વાંકાચૂંકા અથવા એક લાંબો અને બીજો ટૂંકો એવા પગ.
૩. છાતીની બેડોળતા.
૪. ઢીલું, આગળ ઝુકી પડતું પેટ.
૫. અતિશય ઠીંગણું હાડ.

એ સિવાય જો સ્ત્રી નાનપણમાં દાંત આવતી વખતે બહુ હેરાન થઈ હોય અથવા ચાલતાં બહુ મોડી શીખી હોય તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઇ ખામી હોવાનો સંભવ હોય છે વળી કોઇ સ્ત્રીને પ્રથમની સૂવાવડમાં બહુ કષ્ટ વેઠવું પડ્યું હોય અથવા મુએલું છોકરૂં જન્મ્યું હોય તો પણ ઉપલી જાતની ખોડખાંપણ હોવી જોઇએ એમ સમજવું.

એ સિવાય સૂવાવડી સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગમાં આંગળી મૂકી તપાસતાં બાળકનું માથું આંગળીને ન અડે અથવા તે માથું સહેલાઇથી હાલે કિંવા છોકરૂં આડું આવેલું માલમ પડે અગર વેણ શરૂ થયા પછી બહુ જુજ વખતમાં પાણી વછી જાય તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ ખોડ છે એમ સમજવું. વળી ગુહ્ય ભાગમાં આંગળી મૂકતાં કંઈ કઠણ ગાંઠ અથવા ગ્રંથ

જેવું અંદરની બાજુ માલમ પડે કિંવા પૂઠના હાડકાનો ઉપસેા છેડે (કરોડ તથા એ હાડકા વચ્ચેનો ખુણો, જેનું વર્ણન પ્રથમ કરી ગયા તે) આંગળીને સહેલાઈથી લાગે તો સમજવું કે કંઈ ખોડખાંપણ છે.

વળી સુવાવડી સ્ત્રીને છતી સુવાડી તેના થાપાની ઉપલી જાડી કોર ઉપર બે પડખે બે ચોપડીના પૂઠાં ઉભાં મૂકી તે બન્ને વચ્ચેનું અંતર માપી જોતાં અગીઆર ઇંચ કરતાં કમી જણાય તો, અથવા

તે કોરોને આગલે ભાગે ઢેકા હોય છે તે બે ઢેકા વચ્ચેનું અંતર દશ ઇંચ કરતાં વધારે કે ઓછું હોય તો, અથવા

સ્ત્રીને તદન છતી સુવાડી જોતાં એક થાપો બીજા કરતાં કંઈક ઉંચો ઉપસી આવેલો માલમ પડે તો, અથવા

પેડુનો કઠણ હાડકાવાળો ભાગ પક્ષીની ચાંચ માફક આગળ નિકળી આવેલો જણાય તો, અથવા

બેઠકના ઢેકા (જેનું વર્ણન આપણે આગળ વાંચી ગયા તે બન્ને) વચ્ચેનું અંતર સાડાચાર, ઇંચ કરતાં ઓછું હોય તો,

વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ ખોડખાંપણ છે એમ માનવું.

આવી વખતે જરાક પણ ઢીલ ન કરતાં તુર્ત ડાક્ટરને બોલાવી મંગાવવા જોઈએ; નહિ તો જરૂર મા તથા બાળકની જીંદગી જોખમમાં આવી પડશે.

જનનેન્દ્રિય:—સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોને આ નામ આપવામાં આવેલું છે. એ ભાગો પૈકી કેટલાક શરીરની અંદરની બાજુએ આવેલા છે અને બાકીના ખુલ્લી આંખે દેખી શકાય છે. પ્રથમના ભાગોને અંદરના ભાગો અને પાછલાને બહારના ભાગો એવું નામ આપીશું.

બહારના ભાગો:—આ ભાગને યોનિ કહે છે, તેને બે બાજુએ બબ્બે આઠ હોય છે. બહારના બે મોટા અને અંદરના બે ન્હાના. બહારના ઓઠો પેડુના નીચલા ભાગથી શરૂ થઈ પાછલી બાજુએ અર્ધવર્તુલાકારમાં જઈ ગુદાથી આશરે દોઢ ઇંચ આગલી બાજુએ એકમેક સાથે જોડાઈ જાય છે. યો આગળ એક બારીક ચામડીનું પડ હોય છે. આ પડ પહેલી સુવાવડ વખતે ચીરાઈ જાય છે. અંદરના ઓઠો બહારના ઓઠથી ઢંકાઈ રહે

છે પરંતુ પહેલી સુવાવડ પછી તેમજ મોટી ઉમ્મર થયા બાદ બહાર નિકળી આવે છે. ઓષ્ઠોને આંગળી વડે છુટા પાડતાં પ્રથમ આગલે ભાગે (મોટા, ઓષ્ઠોના મૂળની નીચે) એક નાનો માંસનો લોચો દેખાય છે. તેની પાછળ નાનું છિદ્ર દેખાય છે તે પિશાબની નળીનું મોં હોય છે. એ છિદ્રની પાછળ એક ચીરા જેવું બાકું હોય છે, તે યોનિમાર્ગનું મુખ હોય છે. આ યોનિમુખ ઉપર કુંવારી સ્ત્રીઓમાં એક ઝીણો પડદો હોય છે. તે ઘણે ભાગે પહેલાજ સંયોગ વખતે નાશ પામે છે. આ પડદો (યોનિ પટલ) કુંવારી જીંદગીની એક નિશાની તરીકે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે પરંતુ ઘણીવાર તે જન્મથીજ હોતો નથી અને કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોવા છતાં પણ તે કાયમ રહે છે. કોઇ કોઇ વાર વળી તે પડદો એવો ચીંવડ અને જાડો હોય છે કે બાળક અવતરવામાં રોકાણ કરે છે અને તેથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે.

પિશાબના છિદ્રની આસપાસ એક ઝીણી માંસની કડી જેવું હોય છે તે ઉપરથી આંગળી વડે તપાસતાં છિદ્રનું સ્થાન સેહેજ પરખાઈ આવે છે. એ છિદ્ર પિશાબની નળીનું મુખ છે. એ નળી આશરે સવા બે ઇંચ લાંબી હોય છે અને લગભગ તદ્દન સીધી હોય છે. કેટલીકવાર યોનિ માર્ગમાં બાળકનું માથું ઘણો વખત સંકડાઈ રહે છે, તો પિશાબની નળી ઉપર દબાણ થવાથી તે રોકાઇ જાય છે, તેથી સળી મૂકી કાઢવો પડે છે. આ કામ દાયણનું છે.

યોનિ મુખ અને ગુદા (મળદ્વાર) એ બેની વચમાં આશરે દોઢ ઇંચ ખુલ્લી જગ્યા હોય છે તેને "પેરિનીયમ" કહે છે. એ ભાગ સુવાવડ વખતે પુષ્કળ તણાઇ જાય છે અને ઘણીવાર ચીરાઇ પણ જાય છે.

અંદરના ભાગો:—તે નીચે મુજબ હોય છે:—

૧. યોનિમાર્ગ.
૨. ગર્ભાશય.
૩. અંડનલિકા

યોનિમાર્ગઃ—એ યોનિ મુખથી શરૂ થઇ વાંક લઇ ઉપર જાય છે. ત્યાં તે થોડોક પહોળો થાય છે અને તેની અંદર ગર્ભાશયનું મુખ જડી દીધું હોય તેવી રીતે બેઠેલું માલમ પડે છે. એ માર્ગ ખરા પ્રદેશની માફકજ વાંકદાર હોય છે અને તે વાંક ફેંસના આકારનો હોય છે. એ માર્ગની બાજુએ પિશાબનો ફુક્કો હોય છે, અને પાછલી બાજુએ આંતરડાનો નિચલો છેડો હોય છે. માર્ગના અંતરપડમાં પુષ્કળ કરચલીઓ પડેલી હોય છે, તેથી સૂવાવડ વખતે માર્ગ અતિશય પહોળો થઇ શકે છે. સૂવાવડી સ્ત્રીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે તો એ કરચલીઓને બહુ સંભાળથી સાફ કરવી પડે છે. કારણ, નહિ તો તેમાંનો કંઇ મેલ શસ્ત્રોને લાગી ગર્ભાશયમાં જવા પામે અને તેથી સૂવારોગ, વિષમ જ્વર વગેરે દર્દો થવાનો બહુ સંભવ રહે. યોનિ માર્ગની દિવાલો ઉપરાછાપરી સૂવાવડ થવાથી અગર બીજાં કારણોથી કેટલીકવાર ઢીલી પડી જાય છે, તેથી ગર્ભાશય ભ્રંશ થાય છે, એટલે તે અવયવ નીચે ઉતરી પડે છે અથવા બહાર નીકળી આવે છે. જો ગર્ભાશય નિકળી આવે તો સાથે લાગો પિશાબનો ફુક્કો અને આંતરડાનો નિચલો છેડો પણ ખેંચાઇ આવે છે.

ગર્ભાશયઃ—એ એક વિલાયતી જમરૂખને આગળ તથા પાછળથી દાબી દીધું હોય અને જેવો આકાર થાય તેવા આકારનો અવયવ છે. તે ત્રણ ઇંચ લાંબો, બે ઇંચ પહોળો અને એક ઇંચ જાડાઇમાં હોય છે. પેઢુમાં નિચલે ભાગે હાડકાનો ઢેકો હોય છે, તેની પાછળ પિશાબનો ફુક્કો હોય છે. તે ફુક્કા ઉપર ગર્ભાશય જરાક વાંકમાં ગોઠવાયલો હોય છે. ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ ગોળ અને પહોળો હોય છે. નિચલો ભાગ સાંકડો ગરદનની માફક નિકળી આવેલો હોય છે. તેને કમળ અથવા ફુલ કહે છે. તે ભાગ આપણે વાંચી ગયા તેમ યોનિમાર્ગના ઉપલા છેડામાં ગોઠવાયલો હોય છે. તે આશરે અડધો ઇંચ લાંબો હોય છે અને તેનું વલણ નિચલી અને પાછલી તરફ હોય છે. યોનિ માર્ગમાં આંગળી મૂકી જોઇએ તો એ ફુલને નિચલે છેડે એક ચીરો આપણને પડે છે તેને ફુલનું મોં કહે છે. સૂવાવડ વખતે આ ફુલનું મો- અને તે વાટે બાળક ગર્ભાશયમાંથી બહાર પડે છે. ગર્ભાશય-

જાડા રેશાવાળા માંસના લોચાનો બનેલો હોય છે અને અંદરથી પોલો હોય છે. ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આ રેશામાં બહુ જલદી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી જેમ જેમ છોકરૂં પેટમાં મોટું થતું જાય તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટો થતો જાય છે અને આખરે નવ મહિના પૂરા થયે સુવાવડ વખતે એ રેશાઓ જોરથી સંકોચાઇને બાળકને જન્મ આપે છે. ગર્ભાશયની અંદરનું પોલાણ ત્રિકોણાકારે હોય છે અને તેને એક ઉપલે છેડે-અંડ-નળિકા આવીને મળે છે.

અંડનળિકા:—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ એકેકી આડી નળી આવેલી હોય છે તેને કહે છે. આ નળિઓનો અંદરનો છેડો ગર્ભાશયને ઉપલે ભાગે એક બાજુએ વળગેલો હોય છે અને બીજો છેડો ફાંટા ફાંટા વાળો હોય છે તે સ્ત્રી અંડને જઇને વળગેલો હોય છે.

સ્ત્રી અંડ:—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અકેકો આવેલો હોય છે. તે નાની અખોડ જેવડા હોય છે ને તેને કાપી જોતાં અંદર કોઇ કોઇ ઠેકાણે નાના ફુક્કાઓ જણાય છે. આ ફુક્કાની અંદર બહુ સૂક્ષ્મ ઇંડાં હોય છે, જેમ આ ઇંડાં મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ અંડની સપાટી ઉપર આવતાં જાય છે. પૂરેપૂરાં મોટાં થઇ રહ્યાં કે તેની આસપાસનો ફુક્કો ફુટી જઇ તે અંડનળિકામાં દાખલ થાય છે અને તે માર્ગે ગર્ભાશયમાં જઇ પહોંચે છે.

અટકાવ:—સ્ત્રી વેશે આવ્યા પછી સુમારે ૪૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેને દર મહિને ઋતુસ્રાવ થાય છે અને તે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે, આ સ્રાવને અટકાવ કહે છે. તે ચાલુ રહે છે તે દરમ્યાન ઉપર જણાવેલાં ઇંડાં મોટાં થઇ ગર્ભાશયમાં દાખલ થતાં જાય છે. આ અરસામાં જો ગર્ભ રહ્યો તો ઇંડાંમાં અદ્ભુત ફેરફારો થઇ તેમાંથી છોકરૂં ઉત્પન્ન થાય છે. જો ગર્ભ નથી રહેતો તો ઇંડાં મરી જઇ સ્રાવની સાથે બહાર પડી જાય છે. આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે, ઋતુસ્રાવ થતા પહેલાં અથવા થયા પછીના થોડા દહાડામાં ગર્ભ ધારણ થાય છે.

જૂદા જૂદા દેશોમાં હવામાન પ્રમાણે જૂદી જૂદી ઉમ્મરે અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. આપણો દેશ ગરમ હોવાને લીધે ઘણીવાર

૧૧-૧૨ વર્ષની ઉમ્મરેજ શરૂઆત થાય છે. થંડા દેશોમાં ૧૫-૧૬ વર્ષ સુધી તે દેખાવ દેતા નથી. હિન્દુ લોકોમાં હજી કેટલેક ઠેકાણે એવું માનવામાં આવે છે કે, અટકાવ આવવો શરૂ થાય એટલે સ્ત્રી, પૂરે આવી ચૂકી અને સંસારના હક્ક ભોગવવા લાયકની થઈ, પરંતુ તેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. અટકાવ એ ફક્ત જુવાની શરૂ થવાની નિશાની છે અને ત્યાર પછી ૪ થી ૬ વર્ષે પુખ્ત યુવાવસ્થા આવે છે, એટલે આપણા દેશમાં ૧૬ થી ૧૮ વર્ષે સ્ત્રી ખરેખર પરણવા લાયક થાય છે. એ ઉમ્મર પહેલાં પરણાવવાથી વસ્તિદેશનાં હાડકાંનો જોવો જોઇએ તેવો ઉઘરભાવ ન થયલો હોવાથી સૂવાવડ વખતે કાંતો અતિશય કષ્ટ થાય છે, કાંતો છોકરૂં મૂએલું અવતરે છે કે કાંતો અતિશય નબળું અને ન્હાનું પેદા થાય છે. માટે સુજ્ઞ માબાપોની આઇન ફરજ છે કે, પોતાની દિકરીઓને પુખ્ત વય થતા પહેલાં પરણાવવીજ નહિ. આપણા દેશમાં ઓલાદ દિનપર દિન નબળી થતી જાય છે, તેનું મૂળ કારણ આજ છે. "જલદી પરણ જલદી મરણ" એ શબ્દો ગોખી રાખવા જોગ છે, માટે જેઓ પોતાના દેશનું તથા પોતાના ટોળાનું અને પોતાની ઓલાદનું ભલું ઈચ્છતા હોય તેમણે સર્વેએ પોતાની બાળકીઓને પુખ્ત વયે આવ્યા સિવાય કદી પરણાવવી નહિ. શ્રીમંત સયાજીરાવ મહારાજે જે હેતુથી બાળલગ્ન અટકાવવાનો કાયદો કર્યો છે તે ઘણોજ સ્તુત્ય છે, એમ આ ઉપરથી સર્વેની ખાત્રી થશે. તેઓ નામદારે પોતાના લોકોનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કરવાના ઈરાદાથીજ આવું પગલું ભર્યું છે.

જેમ ન્હાની વયે સંસારમાં પડવું સારૂં નથી તેમ વળી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી પણ નુકસાન થાય છે. ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી પરણવાથી અંદરના તથા બહારના નરમ ભાગો જેટલા જોઇએ તેટલા સહેલાઇથી ખેંચાઇ શકતા નથી અને તેથી પણ સૂવાવડ વખતે અતિશય વેદના થાય છે. વળી એટલી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી એક મોટો ગેરફાયદો એ થાય છે કે પોતે ઘરડાં થાય તોપણ પોતાનાં છોકરાંઓ ઉમ્મરે પુગતાં નથી અને તેથી ઘડપણમાં તેમને જોઇએ તેટલો આનંદથી મળી શકતો નથી. માટે જે લોકોમાં આવી રીત દાખલ

થઇ હોય તેમાં પણ માબાપોએ પોતાનાં બચ્ચાંઓને લાયક વયે પરણી જવા શીખામણ આપવી ઘટે છે.

આપણે ઉપર કહી ગયા કે, ગરમ દેશોમાં અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે પણ એ સિવાય બીજાં કેટલાંક કારણોથી પણ આવુંજ પરિણામ આવે છે. આળસુ ઐયાસી જીંદગી ગુજારવાથી, પ્યારના કિસ્સા કહાણી વાંચવાથી અથવા તેવીજ વાતો સાંભળવાથી થતી અઘટિત મનની ઉશ્કેરણીથી, મોડી રાતો સુધી ઉજાગરો કરવાથી, બહુ મસાલેદાર ખોરાક ખાવાથી તેમજ દારૂ પીવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ વહેલી થાય છે. એજ કારણોને લીધે તવંગર લોકોની દિકરીઓના બાબતમાં આવો પ્રકાર વહેલો બને છે. ગરીબ વર્ગની છોડીઓ મહેનતમાં પોતાનું શરીર રગડે છે તથા સાદો સુતરો ખોરાક ખાય છે તેમજ તેઓના મનની હાલત ઉશ્કેરાવાને સાધનો હોતાં નથી તેથી તેઓ વધારે મજબૂત અને સારા બાંધાની નિવડે છે અને તેઓ દૂર પણ વધારે મોટી વયે બેસે છે.

ગર્ભ ધારણ થયો એટલે અટકાવ બંધ થાય છે. તેમજ વળી ન્હાનાં બાળકને ધવરાવતી માતામાં પણ તે બંધજ હોય છે. શરીર ઘસાઇ પીસાઇ જાય અથવા નબળું પડી જાય એવા રોગોથી પણ એવુંજ પરિણામ આવે છે. મુખ્યત્વે કરી ક્ષયરોગમાં એ પ્રકાર જોવામાં આવે છે. એ રોગમાં અટકાવ બંધ થાય એ ઘણી ખોટી નીશાની મનાય છે. માટે નબળા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓએ ન પરણવામાંજ ડહાપણ સમાયલું છે.

ઋતુસ્રાવ શરૂઆતમાં જરા કાળાશ પડતો હોય છે પણ બીજે ત્રીજે દિવસે તે તદ્દન રાતા રંગનો અને પ્રવાહી જેવો હોય છે. જેમ આપણા શરીરમાંનું બીજું લોહી બહારની હવા લાગતાંજ બંધાઇ જાય છે તેમ આ સ્રાવના ગડફા બાઝી જતા નથી. જો કઇ કારણથી તેમ થયું તો સ્ત્રીને અતિશય દર્દ થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને આવો બંધાઇ જતા ગડફા જેવો સ્રાવ થાય તો તેને ગર્ભ ધારણ થઇ શકતોજ નથી; માટે આવી વખતે ડાકટરની સલાહ લઇ યોગ્ય ઇલાજ કરવાની જરૂર છે. આપણે ઉપર કહી ગયા કે, પોતાના બાળકને ધરાવનારી માતામાં અટકાવ બંધ થાય છે પણ હમેશાંજ તેમ બનતું નથી. કોઇકને વહેલો સ્રાવ આવે છે. ઘણાક લોકોનું એવું માનવું હોય છે કે, ધવરાવનારી

સ્ત્રીને અટકાવ આવવાથી તેનુ દૂધ વધારે ચોખ્ખું અને મીઠું હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ઉલટું, તે સ્ત્રી અટકાવને લીધે વધારે નબળી થવાથી તેનું દૂધ પણ ઓછી મીઠાશવાળું અને ઓછું સ્વચ્છ બને છે. માટે આપણને કદાચ બચ્ચા માટે ધવાડનારી આયા રાખવી પડે તેા પહેલા સાત આઠ મહિનાની મુદતમાં દૂર ન બેસે એવી જ સ્ત્રીને પસંદ કરવી.

અટકાવ દરમ્યાન કોઈ પણ જાતની સખત કસરત કરવાથી, મરકવાળું પીણું પીધાથી અથવા લૅમોનેડ કે એવીજ કંઇ ખટાશવાળી વસ્તુ પીધામાં લેવાથી તેમજ ઠંડા પાણીએ ન્હાવાથી અગર ઠંડા પાણી-માંપગ બોળી રાખવાથી નુકસાન થાય છે. અટકાવમાં કોઇ પણ રીતે દરદ થતું હોય તેા ઘણુ કરી તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતા નથી અને કદાચ, તે ગર્ભવતી થાય તેા બહુ કરી થોડા વખતમાં તેને અધૂરે છોકરૂ જવાનેા બહુ સંભવ રહે છે. કેટલાક લોકો આવી વખતે ઉંઘ લાવવાને માટે અથવા દર્દ નરમ પાડવા સારૂ દારૂ આપે છે પણ તે ભૂલ છે. તેથી ઉલટી ખોટી આદત પડે છે ને નુકસાન થાય છે.

કેટલીવાર જુવાન છોડીઓ ફીક્કા હોઠની તથા ધોળા પૂણી જેવા ચહેરાની દેખાય છે. તેઓને કાંઇ કામ કરવા ગમતું નથી અને જાણે મુડદાલ જેવી હાલચાલ કરે છે. જરાક પણ કામ કરતાં થાકી જાય છે અને એક દાદર પણ ચડતા હાંફી જાય છે. તેઓને વખતે ફેર આવી જાય છે અને કદાચ બેશુદ્ધ પણ થઇ પડે છે. આ સઘળાનું કારણ અટકાવનુ અનિયમિતપણુ હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને કાંતો બીલકુલ સાવ આવતેા નથી કે કાંતો તે અતિશય આવે છે. માટે આવે વખતે તેમની માતાઓની ફરજ છે કે બનતી ઉતાવળે ડાકટરની સલાહ લેવી. આવે વખતે ઘણીવાર એવું બને છે કે, ડાકટરની સલાહ નથી લેવામાં આવતી તેા તે સ્ત્રીને હિસ્ટિરિયા લાગુ પડે છે, તેના હાથ પગ તણાઇ ખેંચાઇ જાય છે, જડબું બીડાઇ જાય છે, તેની છાતી ઉપર ડુચેા બાઝી જતેા હેાય તેમ તેને થયા કરે છે. તે ગુંગળાઇ જતી હેાય એવું જણાય છે અને આખરે બેશુદ્ધ થઇ જાય છે.

વહેલેા અટકાવ આવતા પહેલાં કેટલીક નિશાની દેખાય

છે. હાથપગ ઢીલા પડી જવાની, શરીરમાં એક પ્રકારની સુસ્તી આવવાની, પેઢુમાં ધીમી ધીમી કળતર થવાની, કમ્મરમાં કંઇ ખેંચાણ થવાની અથવા તે ઉપર જાણે કંઇ ભાર પડવાની ફરિયાદ કરવામાં આવે છે. આંખની નીચે કાળાં ચકરડાં પડી ગયેલાં દેખાય છે. અટકાવ શરૂ થયા પછી એ નિશાનીઓ નાબૂદ થઈ જાય છે; ત્યારબાદ તે છોકરીના શરીરમાં ઘણાં ફેરફારો થાય છે. તેનું અંગ વધારે ભરાયલું અને ઘાટ ઘટમ વધારે ગોળ દેખાય છે. થાપામાંથી વધારે પહોળી દેખાય છે. શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં ચરબી વધતી ઓછી એકઠી થાય છે. તેની છાતી ખીલે છે અને સ્વભાવે તે વધારે શરમાળ થાય છે. તેની રીતભાત બદલાઈ જઈ આસપાસનાઓ સાથે પ્રથમ જેટલી છુટથી તે ભેળાતી નથી.

સુમારે ૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે અટકાવ બંધ થાય છે, એટલે તે ઉમ્મર પછી ઘણું કરી ગર્ભ ધારણ થતો નથી, પરંતુ કોઇ કોઇ વાર ૫૪ વર્ષ સુધીની ઉમ્મરે છોકરૂં થવાના દાખલા બને છે. અટકાવ તદન બંધ થવાથી અગાઉ થોડા મહિના સુધી તે અનિયમિત વખતે આવે છે અથવા અનિયમિત જથામાં પડે છે. આવી વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીનું અંગ ફેલાઇ તે બહુ જાડી થઇ જાય છે, તેનો આહાર વધે છે અને કેટલીકવાર પોતાને ગર્ભ રહ્યો એવું તે માને છે. તેને શરીરમાં ઠેક ઠેકાણે શૂળ મારે છે. ઘડીકમાં માથામાં આગલે ભાગે તો ઘડીકમાં પાછલે ભાગે, વળી કેાઇક વાર કમ્મરમાં તો કોઈકવાર આંખમાં દરદ થઇ આવે છે. તેની છાતીમાં પુષ્કળ ધબકારા (હુલેદિલ) થાય છે અને તેના મ્હોં ગરદન ઉપર લોહી ધાઇ આવે છે. કેટલીકવાર પોતે ગાંડી થઇ ગઇ એવું તે માને છે. તેના થાન (સ્તનો)માં દરદ થઇ આવે છે અથવા ગાંઠો બાઝી જાય છે. પેટમાં વાયુ થઇ આવી ઘડીકમાં ડાબી તો ઘડીકમાં જમણી બાજુએ શૂળ મારે છે. તેની નસકોરી કેટલીકવાર ફૂટે છે. તેના શરીર ઉપર ચાઠાં નીકળી આવે છે. ઘડીકમાં તેનું અંગ ગરમ અને લાલ થઈ આવે છે, તો ઘડીકમાં ફિક્કું પડી જઈ પરસેવાથી ગરકાવ થઈ જાય છે. તેને મસાનો વ્યાધિ હોય, તો તે મસા દુઝે છે. આવે વખતે ડાકટરની સલાહ લેવાની બહુ જરૂરિયાત છે. નસકોરી ફુટી હોય અથવા મસા દુઝતા હોય તો તે લોહી

એકદમ બંધ કરવા કોશિસ કરવી નહિ, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ, વળી એ ઉમ્મરે સ્ત્રીને કંઇ ને કંઇ ભયંકર રોગ થવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે સ્ત્રીઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે ઉપર દર્શાવ્યા પૈકી કાંઇ નિશાનીઓ માલમ પડે અથવા કોઇ રીતે પોતે હેરાન થાય તો તુર્ત ડાક્ટરની સલાહ લેવી. આ પ્રસંગે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ દારૂને દવા તરીકે લે છે પણ તે બહુ મોટી ભૂલ છે. તેથી ઘણું નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી.



પ્રકરણ ૨ જું.

પૂરા મહિનાનાં છોકરાં બદલ ટુંક હકીકત.

પૂરા મહિનાના ગર્ભની બનાવટમાં નિચલી ચીજો હોય છેઃ—

૧. છોકરૂં.
૨. ગર્ભજળ.
૩. ગર્ભ પટલ (તશિયો).
૪. ઑર.

૧. છોકરૂંઃ—સાધારણ કદની, પુખ્ત જુવાનીવાળી અને તનદુરસ્ત માતાનું છોકરૂં આપણા દેશમાં ઘણું કરી વજનમાં પાંચથી ૭ રતલ હોય છે અને લંબાઈમાં આશરે અરાઢ ઇંચ હોય છે. યુરોપિયન લોકોનાં છોકરાંઓ સરાસરીમાં વજનમાં સાડા છ રતલ અને લંબાઇમાં વીસ ઇંચ હોય છે. પણ ઘણી વાર વજન અને લંબાઇ બન્નેમાં બહુ વધઘટ હોય છે. જૂદા જૂદા લખનારાઓએ અવલોકન કરી જૂદી જૂદી હકીકત જણાવી છે. એક વિદ્વાન ડાક્ટરે ત્રણ હજાર શરીખ છોકરાંઓને જન્મતી વખતે તોળી જોયાં હતાં. તેમાંનું એકજ ક્ત દશ રતલનું તેને માલમ પડયું. બીજો એક દાક્તરને ૧૬$\frac{1}{4}$ શેરના છોકરાનો દાખલો ટાંકી ગયો છે. એક બાળક આઠ આવેલ તેને કેગ્વીલ

જણાઇ હતી. એક ચોથો દાખલો વળી એકવીશ રતલના બાળકનો નોંધાયો છે આવાં ભારે વજનનાં છોકરાંઓ ઘણું કરી મૂએલાં જન્મે છે. કારણ, તેમની ઉપર ગુહ્ય ભાગોનું બહુ દબાણ થાય છે અને તેમની પ્રસૂતિ થવામાં સ્વાભાવિક રીતે બહુજ વાર લાગે છે. અમેરિકાના ઓહાઇઓ નામના શહેરમાં કેપ્ટન બેટ્સ નામનો સાત ફુટ સાત ઇંચનો એક માણસ હતો. તેની સ્ત્રી પણ તેના જેવી જ બલકે તેના કરતાં સાત ફુટ નવ ઇંચની હતી. આ બાઇને પહેલું છોકરૂં થયું તે વજનમાં ઓગણીસ રતલ હતું અને બીજું પોણી ચોવીશ રતલના વજનનું અને લંબાઇમાં ત્રીસ ઇંચ હતું. આ બીજા છોકરાનો જન્મ આપવાને માટે દાકતરને જેવડો જોઇએ તેવડો મોટો ચિપીઓ મળી શકયો નહીં તેથી તે બાળક મૂએલું અવતર્યું હતું. અમેરિકામાં ફિલાડેલ્ફિઆ શહેરમાં પૂરા મહિનાનાં કેટલાંક બાળકો જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર વજનમાં હતાં અને તેઓ હજુ જીવે છે. " પીનીઅસ બેખી " નામનું એક બાળક જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર અને એક અધોળ વજનમાં હતું.

છોકરી કરતાં છોકરાનું વજન તેમજ કદ સામાન્ય રીતે, જન્મતી વખતેજ વધારે હોય છે. સીમ્પ્સન નામના દાકતરે એવી ગણત્રી કાઢી છે કે, સો છોકરાંની તપાસ કરતાં તેને એવું માલુમ પડયું હતું કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓ સરાસરી અચ્છેર નવટાંક જેટલાં વજનમાં વધારે હતા અને સરાસરી અર્ધો ઇંચ લંબાઇમાં હતા.

બાળક જન્મે તે વખતે તેના શરીર ઉપર અતિશય ચીકણું, મજબૂત વળગી રહે એવું સફેદ પડ હોય છે અને તેથી તેની પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી મદદ થઇ પડે છે. તેના માથા ઉપર લાંબા કાળા વાળ હોય છે. તે જન્મ થયા પછી થોડા વખતમાં ખરી જાય છે અથવા તેમનો રંગ બદલાઇ જાય છે. વળી જન્મતી વખતે છોકરાંની આંખ ઘણું કરી લોહ ભસ્મના જેવા જરાક ભૂરા રંગની હોય છે. થોડા દિવસ થયા પછીજ તેમાં બીજો રંગ બદલાય છે અને પછી તે કાયમ રહે છે.

બાળકનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તેનું માથું છે. કારણ કે સેંકડે સત્તાણું વેળા પહેલો જન્મ તેનો થાય છે. બાકીના ત્રણ ટકામાં બાળકના કાં તો કુલાં કે કાં તો પગ પહેલા જન્મે છે.

જેમ એક મોટા માણસના માથાનાં હાડકાં એકમેક સાથે મજબૂત જોડાઈ જઇ એક કઠણ ગુમ્મજ બનેલો હોય છે, તેમ તુર્તના જન્મેલા બાળકમાં હોતું નથી. તેના માથાનાં હાડકાં એક બીજા સાથે એકાદ બારીક પડદાવડે અથવા કુર્ચા (નાક કે કાન જેવાં કુળાં હાડકાંની) માર્ફત જોડાયલાં હોય છે. આ ઇશ્વરની એક મોટી કરામત છે. કારણ, તેને લીધે પ્રસૂતિ વખતે તે હાડકાં ગમે તેમ એક ઉપર ચઢી જઇ માથું ન્હાનું થઇ વસ્તિદેશને બંધબેસતાં આકારનું થઈ શકે છે અને પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી સુગમતા થઈ પડે છે. આ હીલચાલ ફક્ત માથાના તાલકાવાળા ભાગના હાડકામાંજ થઈ શકે છે. ખોપરીના નીચલા ભાગના તથા ચહેરાનાં હાડકાં તો એક બીજા સાથે મજબૂત જોડાયલાંજ હોય છે. માટે માથા ઉપર થતા દબાણથી તેમને કંઇ નુકશાન થઇ શકતું નથી.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના માથા ઉપર આપણે હાથ ફેરવી તપાસીશું તો તે હાડકાંની વચ્ચે એક આગળ અને એક પાછળ એમ બે ખાડા આપણને માલમ પડશે અને એ બે ખાડાની વચ્ચમાં એક ઉભી જરાક પહોળી લીટી જેવું આપણને લાગશે. આગલો ખાડો મોટો હોઇ રમવાના પાનાની ચોકડી (ડાયમંડ) ના આકારનો જણાશે અને પાછલો ખાડો ન્હાનો અને ત્રિકોણાકારનો લાગશે, આ ખાડાઓનો એક મોટો ઉપયોગ એ થાય છે કે સુવાવડ વખતે દાક્તર કે કોઇ યોનીમાર્ગમાં આંગળા મૂકી મસ્તક પરીક્ષા કરે છે, ત્યારે આ ખાડાઓની સ્થિતિ ઉપરથી તેમને બાળક ખરા પ્રદેશમાં કયી અવસ્થામાં ગોઠવાયલું છે તે સમજાય છે. પહેલો ખાડો એટલો મોટો હોય છે કે તેમાં એક અર્ધો રૂપિયો મૂકી શકાય. પાછલો ખાડો ફક્ત આપણી આંગળીનું ટેરવું સમાય એવડો હોય છે. પ્રસૂતિ વખતે ઘણું ભાગે યોનિમાં આંગળી મૂકી પરીક્ષા કરતાં આ પાછલો ખાડો આપણને પહેલો માલમ પડે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ આ ખાડાઓ ન્હાના થતા થતા છેવટે તદ્દન પુરાઈ જાય છે. તે ઉપર હાથ મૂકી જોતાં આપણને ધબકારા માલમ પડે છે. તે ભેજામાં, હૃદયના ધબકારાથી લોહીનાં મોજાં આવ- ~ ~ લીધે થાય છે

તુર્તના જન્મેલા બાળકનું માથું લંબાઇમાં સરાસરી સાડાચાર ઇંચ અને પહોળાઇમાં પોણાચાર ઇંચ હોય છે. ખોપરીના પાછલા ભાગ ઉપર વચમાં ઢેકા હોય છે. ત્યાંથી હડપચી સુધી સીધી લીટીમાં માપ લેતા સવાપાંચથી સાડાપાંચ ઇંચ થાય છે. તેજ ઢેકાથી કપાળના મધ્ય બિંદુ સુધી માપતાં સરાસરી લંબાઇ સાડાચારથી પાંચ ઇંચ હોય છે. કાનની ઉપર બેઉ બાજુએ બે ઢેકા હોય છે, તે બન્ને વચ્ચેની પહોળાઇ પોણાચારથી ચાર ઇંચ હોય છે અને બેઉ લમણા વચ્ચેની પહોળાઇ સાડાત્રણ ઇંચની હોય છે. પ્રસૂતિ બહુ લંબાય ત્યારે થતા દબાણથી આ માપોમાં કેટલોક ફેર પડી જાય છે. દાખલા તરીકે પાછલા ઢેકાથી હડપચી સુધીના માપમાં તેમજ તે ઢેકાથી કપાળ સુધીના ભાગમાં અકેક ઇંચ સુધી વધારો થઇ જાય છે અને કાન ઉપરના બેઉ ઢેકા વચ્ચેનું માપ અર્ધો ઇંચ ઓછું થઇ જાય છે. ખરડાની કરોડ ઉપર બાળકનું માથું એક આખા કુંડાળાના ચોથા ભાગ સુધી જમણી કે ડાબી બાજુએ ફરી શકે છે. મોટી ઉમ્મરે તેટલું બધું કરી શકતું નથી. ઘણાં બાળકોના માથાનાં માપ લેતાં એમ સાબિત થયું છે કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓનાં માથાં ઘેરાવામાં આશરે અર્ધો ઇંચ હોય છે અને તે ભાગનાં હાડકાં જરાક વધારે કઠણ થયેલાં હોય છે. આજ કારણને લીધે વધારે છોકરા મૂએલા જન્મે છે અને છોકરાઓને જન્મ આપ્યો હોય એવી માતાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

જેમ લોકો વધારે શીખેલા અને સુધરેલા હોય તેમ તેમના છોકરાંઓનાં માથાં કદમાં વધારે મોટાં હોય એ વાત સંભવિત છે. વળી ચોક્કસ ઉંચી જાતોમાં, બીજી હલકી વર્ણો કરતાં માથાનું કદ પ્રમાણમાં મોટું હોય છે.

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ સેંકડે ૯૭ ટકા માથું નીચે હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ સૌથી પહોળો છે અને નીચેનો કમળ આગળનો ભાગ સૌથી સાંકડો છે. બાળકના કુલ-વાળો ભાગ સૌથી પહોળો હોવાથી તે ઉપર (ગર્ભાશયના પહોળા ભાગમાં) રહે છે અને માથાનો ભાગ સૌથી સાંકડો હોવાથી નીચે રહે છે. વળી બાળકના બીજા સર્વ અવયવો ગર્ભાશયમાં એવી તરકીબથી

ગોઠવાઇ જાય છે કે તેને માટે જેમ બને તેમ થોડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે બાળક બરડામાંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને બંધ બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. બન્ને કળાઇનો ભાગ ભુજની ઉપર વળી જઈ બેઉ હાથના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે. તેની જાંગો પેટ તરફ વળેલી હોય તેના પગના નળા તેની જાંગ તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીઓ સામી બાજુનાં ટેટાં (પીંડી)તરફ વળેલી હોય છે. નાળતો ભુજ અને જાંગની વચ્ચે દખાય નહીં એવી રીતે આવેલો હોય છે.

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફક્ત પ્રસૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરૂં એકદમ ગોલાંટ મારી ફરી જાય છે તેથી એમ બને છે પણ તે ખોટું છે. ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ ચાર મહિનામાં માથું હમેશાં નીચુંજ રહે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાક્તરે એવી ગણુની કરી છે કે સાતમે મહિને જીવતું છોકરૂં પેદા થાય એવા દાખલાઓમાં સેંકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હોય છે. વળી બીજું એક દાક્તરે તપાસ કરી એવી ગણુની કાઢી છે કે સેંકડે ૫૭ ટકા જેટલા દાખલાઓમાં છેલ્લા ત્રણ મહીનામાં ગર્ભની સ્થિતિમાં કંઈ ફેરફાર થતો નથી. એટલે છઠ્ઠે મહિને માથું નીચું હોય તો તે નીચુંજ રહે છે. બાકીના ૪૩ ટકામાં તેની સ્થિતિમાં દેખીતો ફેરફાર થાય છે.

આવા ફેરફાર ઘણું કરી એકથી વધારે છોકરા થયાં હોય તેવી સ્ત્રીઓમાં ઘણીવાર બને છે અને એવી વખતે બહુ કરી છોકરૂં આડું હોય તે સીધું થઇ જાય છે. આમ થવાનાં કારણ બહુ કરી બે હોય છે. એક તો ગર્ભાશયની દિવાલોની ઢીલાશ અને બીજું ગર્ભજળનો અતિશય મોટો જથો.

૨. તથા ૩. ગર્ભજળ તથા તશિયોઃ—છોકરૂં પેટમાં હોય છે, ત્યારે તેની આસપાસ ઝીણા પડદાની એક કોથળી હોય છે તેને તશિયો કહે છે. આ કોથળીમાં આશરે અઢીથી પાંચ શેર જેટલું પાણી ય છે. તેને ગર્ભજળ કહે છે. આ પાણીમાં છોકરૂં હમેશ સ્વતંત્ર

ગોઠવાઇ જાય છે કે તેને માટે જેમ બને તેમ થોડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે બાળક ખરડામાંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને બંધ બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. બન્ને કળાઇના ભાગ ભુજની ઉપર વળી જઈ બેઉ હાથના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે. તેની જાંગો પેટ તરફ વળેલી હોય તેના પગના નળા તેની જાંગ તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીઓ સામી બાજુનાં ટેટા (પીંડી)તરફ વળેલી હોય છે. નાળતો ભુજ અને જાંગની વચ્ચે દખાય નહીં એવી રીતે આવેલો હોય છે.

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફક્ત પ્રસૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરૂં એકદમ ગોલાંટ મારી ફરી જાય છે તેથી એમ બને છે પણ તે ખોટું છે. ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ ચાર મહિનામાં માથું હમેશાં નીચુંજ રહે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાકતરે એવી ગણત્રી કરી છે કે સાતમે મહિને જીવતું છોકરૂં પેદા થાય એવા દાખલાઓમાં સેંકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હોય છે. વળી બીજા એક
દાકતરે તપાસ કરી એવી ગણત્રી કાઢી છે ... સાપનારા
દાખલાઓમાં છેલ્લા ત્રણ મ... લંબાઇમાં આશરે બાવીસ ઇંચ
નથી. એટલે છઠ્ઠે મહિને ... પછી તે દમ લેવાનું શરૂ કરે છે, તેથી નાળની
૪૩ ટકામાં તેની સ્થિ... શિરાઓ ધીમે ધીમે પૂરાઇ જાય છે અને નાળ
આવા ... કે છઠ્ઠે દિવસે ઘણું કરી ખરી પડે છે. દશમે
સ્રીઓમાં ... વસે ડુંટી પણ તદન સૂકાય જઇ નાળની ત્યાં કંઇ નિશાની
છે. રહેતી નથી.

આજ ઠેકાણે અહુરે મહિનાના બાળકના દેખાવમાં જૂદી જૂદી મુદતે શું શું ફેરફાર થાય છે તે બતાવવું યોગ્ય ધારી તે નીચે આપવામાં આવે છે. એ જાણવાથી કેટલે મહિને છોકરૂં અધુરૂં ગયું તે સમજી શકાય છે અને તેથી બીજી સૂવાવડ વખતે કયે મહિને ખરેખરી સંભાળ લેવી જોઇએ તે જાણી શકાય છે.

૩ મહિને, સ્રી અંડમાંથી અંડનળિકા મારફતે આવેલું એક...

૨. સવારના પહોરમાં ઉબકા તથા ઉલટી:—ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સવારના પહોરમાં બિછાના ઉપરથી ઉઠતાંજ ઉબકા તથા ઓડકાર આવે છે અને વખતે ઉલટી પણ થાય છે, તેમાં થોડુંક ખાટું ચીકણુ પાણી પડે છે. વખતે આગલી રાત્રે ખૂબ પેટ ભરી ખાધેલું હોય છે તો તે ઘણે ભાગે નીકળી જાય છે. ઘણું કરી ચાર પાંચ અઠવાડિયા પછી આ પ્રકાર જોવામાં આવે છે, પણ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થતાંજ એ નિશાની શરૂ થાય છે. કોઇવાર આઠમા કે નવમા મહિના સુધી એ ચિન્હ બિલકુલ જોવામાં આવતું નથી. તેથી ઉલટી રીતે વળી કોઈ કોઈ સ્ત્રીને નવે મહિના ઉલટી થયાજ કરે છે. આ ચિન્હ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય અને હોજરી એ બે વચ્ચે એક જાતનો તાંત્રીક સંબંધ થાય છે.

હોજરીના કોઇ રોગથી કે અપચાથી થતી ઉલટી, અને આ ઉલટીમાં ફેર હોય છે. આમાં એકવાર ઉલટી થઈ જે નીકળવાનું તે નીકળી ગયું કે તબીયત સારી લાગે છે અને દર્દીને ભુખ લાગી તેને ફરી પેટ ભરી ખાવા ગમે છે. હોજરીના રોગથી થતી ઉલટીમાં ખાધેલું નીકળી જવા છતાં જીવ ડોહવાયા કરે છે, ઠાલા ઉબકા આવ્યાજ કરે છે, મોંમાં ખરાબ સ્વાદ આવે છે, જીભ ઉપર થર ચઢે છે, ચહેરો કરમાએલો દેખાય છે અને ખાવાનું જોવા પણ ગમતું નથી.

વળી ઘણી સ્ત્રીઓ હમેશ ખાતી હોય તેના કરતાં ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી વધારે સારી રીતે ખાઇ શકે છે.

સામાન્ય રીતે આ ચિન્હ સારૂં મનાય છે. પરંતુ ખરૂં જોતાં તે કેટલા જોરમાં પેદા થાય છે તે ઉપર બધો આધાર રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત સહેજસાજ ઉબકાજ આવે છે પરંતુ બીજીઓની બાબતમાં એટલી બધી જોસથી અને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે કે વખતે જીંદગી પણ જોખમમાં આવી પડે છે. આવો પ્રકાર ઇશ્વરકૃપાથી કદાચજ બને છે. ઘણુંકરી જેઓને ઉબકો ઉલટી થાય છે તેમને ગર્ભપાત થતો નથી

...વડ વખતે બહુકરી તેમને ઝાઝું કષ્ટ થતું નથી અને છોકરું
...ે આનંદી નીપજે છે.

છોકરૂં ફરકવા લાગ્યા પછી આ નિશાની ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ જાય છે. આ ચિન્હ પણ એકલું, ગર્ભ ધારણ કર્યાની સાબિતી માટે પૂરતું નથી પરંતુ પહેલા ચિન્હ સાથે સાથે તે જોવામાં આવે તો અને ઉપર કહ્યું તે પ્રકારનું તે હોય તો સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ માનવાને તે ખરેખર એક મજબૂત કારણભૂત થઈ પડે છે.

૩. **થાનને લગતી નિશાનીઓઃ**—ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજે મહિને થાનમાં કેટલાક દેખીતા ફેરફારો જોવામાં આવે છે. થાન ભરાઈ આવી તે એંચાઇ જતું હોય એવું લાગે છે. કેટલીકવાર તેમાં શુળ મારે છે અને કેટલીકવાર અંદર કીડી ચટકા મારતી હોય અથવા કંઈ સોયો ઘોચાતી હોય એવી લાગણી થાય છે. થાન તપાસતાં તેમાં કઠણ ગાંઠો ખંધાઇ ગઇ હોય એવું લાગે છે. ડીટણી કઠણ થઇ આગળ નીકળી આવેલી જણાય છે અને તેની આસપાસનું કુંડાળું વધારે ઘેરા રંગનું થઇ વિસ્તારમાં વધી જાય છે. તે કુંડાળા ઉપર પછી ઝીણા ઝીણા આશરે ૧૨ થી ૨૦ દાણા ફુટી નીકળે છે. જેમ જેમ ગર્ભ ઉછરતો જાય છે તેમ તેમ તે દાણા સંખ્યામાં તેમજ કદમાં વધતા જાય છે અને કુંડાળાનો વિસ્તાર વધતો જઇ તેનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઇંચ જેટલો થાય છે. એ ભાગ ઉપરની ચામડી સહેજ ભીનાશવાળી થઇ પહેરેલા કપડાને ડાઘ પડે છે. ગર્ભ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ ઘેરા રંગના કુંડાળાની બહારની બાજુએ થોડા સફેત ડાઘ માલમ પડે છે. થાનની ઉપરની શિરાઓ ઘેરા આસમાની રંગની અને ઉપસી આવેલી દેખાય છે, અને કેટલીકવાર તેમાંથી પાણી જેવું દૂધ પણ નીકળે છે. પહેલીજ વેતમાં દૂધ જોવામાં આવે તો તે ગર્ભ ધારણ કર્યાની ખાત્રાપૂર્વક નિશાની ગણાય છે. કોઇ સ્ત્રીને પ્રથમ છોકરૂં થયું હોય તો આ નિશાની એટલી વજનદાર ગણાય નહીં એ સ્વાભાવિક છે. તેથી ઉલટી રીતે એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડતી હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે તો ઘણુંકરી દૂધ ઉડી જાય છે. આમ એકાએક દૂધ ઉડી જાય તો ફરી ગર્ભ રહ્યો એમ માનવાને માટે નિશાની ગણાય છે.

.. યોન ભરાય અને મોટાં થાય તેથી કંઇ ગર્ભ મા

ખાત્રી થતી નથી; કારણ કેટલીકવાર બીજાં કારણોથી પણ તેવો પ્રકાર બને છે. પરંતુ ઘણુંકરી બીજાં કારણોથી સોજો આવ્યો હોય છે તો તે થોડા વખતમાં ઉતરી જઇ થાન પાછાં પોતાની અસલ હાલતમાં આવી જાય છે. વળી ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કંઇ કારણથી ગર્ભસ્થાન મોટું થાય છે, તો તેથી પણ થાન ઉપરનું કુંડાળું મોટું તથા ઘેરા રંગનું થાય છે. માત્ર પહેલા કારણથી જેટલું ઘેરૂં થાય તેટલું ખપુ આમાં થતું નથી. વળી કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા વિના પણ જુવાન છોકરીઓના થાનમાં દૂધ જોવામાં આવે છે.

થાનને લગતા ઉપર દર્શાવેલા ફેરફારો પહેલી વેતમાં જોવામાં આવે અને તેની સાથે આગળ વર્ણવેલી બીજી નિશાનીઓ માલમ પડે તો ગર્ભ ધારણ કર્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક માની શકાય.

ગોરી ચામડીની, સોનેરી કેશની, અને માંજરી આંખની સ્ત્રીઓમાં કુંડાળાનો રંગ ફીકકો ભૂરો હોય છે, પણ કાળા વાળવાળી અને કાળી ભમર જેવી આંખવાળી સ્ત્રીઓમાં તે ઘણો ઘેરો હોય છે. કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થયો હોય તે છતાં એ કુંડાળું માલમ પડતું નથી.

નાજુક ચામડીવાળી સ્ત્રીઓમાં વળી થાનની ઉપર બારીક રૂપેરી રંગની લીટીઓ દેખાય છે અને તે કાયમ રહે છે

૪. છોકરાંનું ફરકવું:—ચોથા મહિનાની આખરના સુમારમાં આ નિશાની માલમ પડે છે. કેટલીકવાર આઠ દશ દહાડા આગળ કે પાછળ માલમ પડે છે. એને ગર્ભચલન કહે છે. આ નિશાની માના પેટમાં છોકરૂં પહેલવહેલું ગતિમાં આવ્યાને લીધે માલમ પડે છે. એ ઉપરથી સાધારણ રીતે લોકો એમ માને છે કે ચાર મહિના પછીજ છોકરાંમાં જીવ આવે છે અને ત્યાં લગી તે જીવ વિનાનું-મુએલું-હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ગર્ભ ધારણ થાય ત્યારથીજ તેમાં જીવ આવે છે. નહિ તો ગર્ભની વૃદ્ધિ થાયજ કેમ? માત્ર ચોથે મહિને ગર્ભસ્થાન મોટું થઈ પેઢુની ઉપર આવે છે અને પેટની દિવાલને અડે છે, ત્યારેજ ગર્ભનું ચલન માતાને પોતાને પણ માલમ પડે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને જાણે પેઢુમાં કંઇ પક્ષી પાંખ ફફડાવતું હોય તેવી લાગણી થાય છે. અને ઘણીવાર તેઓને ચક્કર આવી જઈ હિસ્ટિરિયા* જેવી નિશાનીઓ માલમ

*જુઓ આરોગ્યતામાં પ્રાસંગિક મદદ પ્ર. ૧ લું પૃષ્ઠ ૧૦૮

પડે છે. કોઈકજ એવા મજબૂત મનની હોય છે કે તેને છોકરૂ ક્યારે ફરક્યું તે માલમજ પડતું નથી. કોઇ કોઇ વળી પેટમાં કંઇ ઉછાળા મારતું હોય કે કુદકા મારતું હોય એવું વર્ણન આપે છે. ઘણું કરી એકવાર શરૂઆત થયા પછી દિવસમાં પાંચ છ વખત ફરકે છે પણ કોઈકને વળી એકવાર ફરક્યા પછી ઘણા દિવસો સુધી ફરી તે નિશાની માલમ પડતી નથી અગર ઘણીજ નબળી રીતે માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર છોકરૂ જાણે લાત મારતું હોય તેમ આપણને ખુલ્લી નજરે દેખાય છે.

ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ચોક્કસ સ્થિતિમાં સૂવા બેસવાથી છોકરૂ હમેશ કરતાં વધારે ફરકતું જણાય છે. વળી કંઇ કારણથી ગર્ભને હાનિ થાય અથવા તે નિર્જીવ થવા માંડે તો ગર્ભચલન બહુજ જોરથી અથવા અનિયમિતપણે વારંવાર થઇ આવે છે.

પેટ ઉપર બે બાજુએ બે હાથ મૂકી એક હાથે ઝડપથી નરમ પ્રકારનો આંચકો મારવામાં આવે તો છોકરૂ સંકેલાઇથી, ફરકતું માલમ પડી આવશે.

આપણે ઉપર કહ્યું કે સુમારે ચોથા મહિનાની આખરે એ નિશાની પહેલવહેલી માલમ પડે છે પરંતુ કેટલીક વખતે તે ત્રીજેજ મહિને દેખાવ દે છે અને વળી કેટલીકવાર તે પાંચમા કે છઠ્ઠા મહિના સુધી માલમ પડતી નથી.

છોકરૂ ઘણુંજ નબળું હોય તો તે આવું ફરકયા કરતું નથી તેથી કેટલીકવાર તે મરણ પામ્યું એવી બ્હીક ઉત્પન્ન થાય છે. કોઇ કોઇવાર સ્ત્રીઓ પોતાની ધારણામાં ઠગાય છે કે તેમને છોકરૂ ફરક્યું પણ ખરૂં જોતાં તો ફક્ત પેટમાં બાદી થવાથી તેમને આવો ભાસ થાય છે. કેટલીકને વળી પેટના સ્નાયુમાં આંકડી આવવાથી પણ તેવીજ જાતની લાગણી થાય છે. ખરેખર છોકરૂં ફરક્યુ કે બાદીને લીધે એવી લાગણી થઇ તે શોધી કાઢવાને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવીઃ—

પેટમાં બાદી થઇ હોય તો પેટ ઘડીકમાં મોટું અને ઘડીકમાં

નાતું દેખાય છે. ગર્ભ ધારણ થયો હોય તો તો પેટનો વધારો કાયમનો હોય છે અને દિવસે દિવસે તે વધતો જાય છે. બાદી હોય તો પેટ ઉપર દબાણ કરતાં અંદર ગુરગુર અવાજ થાય છે અને ઘડીકમાં એક ઠેકાણેથી તો ઘડીકમાં બીજે ઠેકાણેથી પેટ મોટું દેખાય છે. ગર્ભ હોય તો કઠણ ડગે નહીં એવી ગાંઠ એકજ ઠેકાણે કાયમ દેખાય છે. બાદી હોય તો પેટ ઉપર ટકોરા મારી જોતાં અંદર ઢોલની માફક અવાજ થાય છે. ગર્ભ હોય તો એક ટેબલ ઉપર ઠોકતાં થાય એવો ઘાડો ભારે અવાજ નિકળે છે.

૫. ગાંઠનો નિયમિત સંકોચઃ—ગર્ભાશયની ગાંઠ મોટી થઇ ઉપર આવે અને હાથમાં પકડી શકાય એવી થયા પછી તેની ઉપર હાથ મૂકી કંઈ પણ આચકો માર્યા વગર તેને નાજુક રીતે પકડી રાખીએ તો દર પાંચ કે દશ મિનિટે તે આપણને થોડીકવાર કઠણ થતી માલમ પડશે. આવી રીતે કઠણ થવાનું કારણ ગર્ભાશયનો નરમ પ્રકારનો સંકોચ છે. આ નિશાની નવે મહિના ચાલુ રહે છે અને ઘણી વજનદાર ગણાય છે.

૬. પેટના આકારમાં ફેરફારઃ—હમેલ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણ મહિનામાં પેટના આકારમાં કઇ પરખાય એવો ફેરફાર થતો નથી. ઉલટું કેટલીક વખતે પ્રથમ કરતાં પેટ ન્હાનું દેખાય છે. એનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય જરાક ભારે થવાથી તે પ્રથમ તો પેડુમાં વધારે નીચે બેસી જાય છે. ત્રીજા મહિના પછી પેડુમાં એક નાના ગોળા જેવી ગાંઠ માલમ પડે છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ આખું પેટ ભરી નાખે છે. જેમ જેમ પેટ વધતું જાય છે તેમ તેમ ડુંટી બહાર નીકળતી જાય છે. પ્રથમ ડુંટીના ખાડાને બદલે આસપાસની ચામડી પ્રમાણે સપાટ થઇ જઇ પૂરા મહિના થતાં સહેજ બહાર નીકળી આવેલી દેખાય છે.

અને જૂદી જૂદી મુદતે ગર્ભાશયનું કદ તથા ઉંચાઇ કેટલી હોય છે તેનું વર્ણન આપવું ઠીક પડશે.

બીજા મહિનાની આખરે, તે મોટી નારંગી જેવડો હોય છે.

ત્રીજા „ „ પૂરા મહિનાના બાળકના માથા જેવડો હોય છે.

ચોથા મહિનાની આખરે,	તેનુ મથાળુ પેડુના હાડકાથી સહેજ ઉપર માલમ પડે છે
પાચમા ,, ,,	તે પેડુના હાડકા તથા ડુટી એ બેની વચ્ચોવચ્ચ સુધી આવી પહોચે છે
છઠ્ઠા ,, ,	ડુટી સુધી ચઢેલો જણાય છે
સાતમા ,, ,,	ડુટીથી આશરે બ ઇચ ઉંચે સુધી પહો ચેલો દેખાય છે
આઠમા ,, ,,	ડુટી અને પીપરી એ બની અધવચે આવી પહોચે છે
નવમા ,, ,,	ઠેઠ પીપરી સુધી (સીપીના હાડકા સુધી) પહોચી જાય છે

પૂરે મહિને તે પાછો જરાક નીચો નમી આઠમા મહિના સામે લખેલી હદસુધી રહેલો જણાય છે

આ પેટના વધાગનુ વર્ણન જે ઉપર આપવામા આવ્યું છે તે અલબત એકજ છોકરૂ હોય તેને માટે છે કદાચ જોડ છોકરા અગર તેથી વધારે સામટાં પેટમા હોય તો તેમા વધતો ઓછો ફેરફાર રહે છે જોડ છોકરા હોય તો પેટ તદ્દન ગોળ ન દેખાતા આગળથી સપાટ દેખાઇ વચમાં જરાક સળ જેવુ માલમ પડે છે અને બે બાજુ બે ગોળા જેવું દેખાય છે

પેટ મોટું થાય એ શિવાય બીજો ફરફાર એ માલમ પડે છે કે પેટની ચામડી ઉપર ઝીણી ઝીણી રૂપેરી રગની ચળકતી લીટીઓ દેખાય છે એ લીટીઓ પેટની ચામડી ખૂબ ખેચાવાથી થાય છે

ફક્ત પેટના વધારા ઉપરથીજ હમેલ રહ્યા છે એમ માની શકાય નહી કારણ કે તે બીજા ઘણા કારણોથી વધી શકે છે દાખલા તરીકે જળદર થવાથી તેમજ પેટમા અતિશય બાદી થઈ આવવાથી પણ તે મોટું દેખાય છે. જળદરથી વધ્યુ હોય તો દર્દી એક કે બીજી બાજુ એ સુવે અથવા ઉઠ્ઠે બેસે તે પ્રમાણે પેટના કદમાં ફેરફાર થયા કરે છે, કારણ, પાણી જે તે બાજુ તરફ ઢળતુ રહે છે એટલે ઉભા રહેતા પેટ નીચેથી લાંબે નીકળી આવેલુ દેખાય છે પણ ચતા સૂતાં, તે નીચે

નીકળી આવેલો ભાગ એમી જઇ બેઉ પડખાં ફુલી આવે છે. આટીથી પેટ વધ્યુ હોય તો દબાવતાં તે પોચુ લાગે છે, અને ઉપર ટકોરા મારતાં તે ઢોલ જેવુ લાગે છે. હમેલ રહ્યા હોય તો પેટ દાબી જોતાં તે કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક ગુણવાળું માલમ પડે છે.

અટકાવ બંધ થવાની મુદત નજદીક આવે છે તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ ઝડપથી જાડી થઈ જાય છે અને પેટમાં ખૂબ ચરબી ચઢી જાય છે તે ઉપરથી કેટલીકવાર તેઓ એમ સમજે છે કે તેમને હમેલ રહ્યા. મુખ્યત્વે કરીને જે સ્ત્રીઓને કોઇ દિવસ હમેલ ન રહ્યા હોય અને પોતાને કંઇ સંતાન થાય એવી હમેશ કાળજી રહેતી હોય તેઓ આવી ભૂલ કરે છે; પરંતુ ઉપર લખેલી આટીની નિશાનીઓ બદલ તપાસ કરશે તો તેમને પોતાની ભૂલ સેહેજ સમજવામાં આવશે.

૭. **અભાવો:**—હમેલ રહ્યા પછી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને કંઇક ન ખાવા જેવી ચીજો–જેવી કે, ધૂળ, રાખ, માટી, કોયલા, માટીની લેખણ વિગેરે–ખાવાની અતિશય ઇચ્છા થાય છે. એ નિશાનીને અભાવો કહે છે. આ ઇચ્છા કેટલીકવાર ઘણી વિચિત્ર હોય છે. દાખલા તરીકે એક સ્ત્રીને એવી ખ્વાએશ થઈ હતી કે પોતાના ધણીની દાઢીમાંથી એક વાળ પોતે પોતાને હાથે ટુંપી કાઢી ખાઈ જવો.

આવી વખતે તે સ્ત્રીઓને પોતાના મન ઉપર બહુજ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે. તેમણે મનને બીજી રીતે કંઇ કામમાં ખૂબ રોકેલું રાખવું અને નિયમિત ખોરાક તથા કસરત લેવાનુ ધ્યાનમાં રાખવું.

૮. **મનની વિલક્ષણતા:**—દહાડા રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તદન બદલાઇ જાય છે. જેઓ પ્રથમ રાંક અને મળતાવડી હોય તેઓ તદન ગુસ્સાખાેર, મીજાજી અને તામસી થઈ જાય છે. વળી એથી ઉલટો પ્રકાર પણ બને છે.

૯. **શરીરની ક્ષીણતા:**—સગર્ભા થયા પછી ઘણી સ્ત્રીઓ પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાં ઘણી સૂકાઇ જાય છે. તેમનો ચહેરો સોક્ષાઇ ગયેલો અને નાક બહુ અણીઆળું દેખાય છે; પરંતુ જેમ જેમ મહિના જાય છે તેમ તેમ ફરી અસલ માફક મોં ઉપર તેજ આવે છે..

અલબત હમેલ સિવાય બીજા કારણોથી પણ શરીર સૂકાય છે, પરંતુ ઉપર કહેલી બીજી નિશાનીઓ ભેગી આપણા જોવામા આવે તો તેથી હમેલ રહ્યાની ખાત્રી થાય છે

૧૦. વારંવાર થતી પિશાબની હાજત:—ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણેક મહિનામા સ્ત્રીઓને વારંવાર પિશાબ ઉતરે છે અને તેથી ઘણીવાર ઉંઘમા પણ ખલેલ થાય છે પિશાબનો જથો કાઇ ઘણો થતો નથી ફક્ત થોડા ટીપાજ પડે છે પણ હાજત ઘણીવાર થય છે અને તે એટલી જોશબધ હોય છે કે ગયા વગર ચાલતુંજ નથી વળી દર્દ પણ પુષ્કળ થાય છે બહુ કરી છોકરૂ ફરકયા પછી એ નિશાની નાબુદ થાય છે પૂરા મહિના થતા ફરી તેવી હાજત શરૂ થાય છે પરંતુ પ્રથમ જેટલુ દરદ થતુ નથી

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના પિશાબની બનાવટમા પણ ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે પિશાબને એક ઉંડા તથા સાંકડા કાચના વાસણમા ઝીલી ગળ્યો હોય તો આશરે ચાલીસેક કલાક પછી તેમા, સરકામા બધાય છે તેવું, એક જાતનું સફદ જાડુ પડ બધાઇ જાય છે અને તેને રૂઈ સોટીવડે ઉચકતા તે ઉચકી શકાય છે આ નિશાની ઘણુ કરી નવે મહિના જોવામા આવે છે

૧૧ ઉંઘણસીપાડ—હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સુસ્તી તથા ઉંઘ ખૂબ આવે છે ઘણીવાર દિવસે વાત કરતા પણ તેઓ ઉંઘી જાય છે અને ઘણોએ પ્રયત્ન કરવા છતા તેમનાથી આંખ ઉઘાડી રાખી શકાતીજ નથી

૧૨ છાતી ઉપર દાહ—વિચિત્ર પ્રકારની ભૂખ, દાતનો દુખાવો, અતિશય લાળ, હૃદયનો ગભરાટ, મ્હો ઉપર ખીલ વિગેરે નિશાનીઓ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમા જોવામા આવે છે, પરંતુ તે એટલી ખપી ઉપયોગની નથી કે તેથી હમેલ રહેવાની ખાત્રી મનાય

૧૩ ગુહ્ય ભાગોમાં ફેરફાર—યોનિ ઉપરની કાળી શિરાઓ મોટી થાય છે અને વાંકી ચૂકી તથા ફુલી આવેલી દેખાય છે આની ઘણી સભાળ લેવાની જરૂર છે કારણ કે કોઈ કોઇવાર એકાદ ફુટી જઇ અંદરથી પુષ્કળ લોહી વહી જાય છે એ સિવાય યોનિમાર્ગના અંતરપડનો રંગ હમેશ ગુલાબી હોય છે તે બદલાઈ જઈ ઘેરો જાબુઓ

થઇ જાય છે તથા તે માર્ગમાંથી ચીકણો ધાત વહે છે. બસ્તિદેશના હાડકાંના સાંધાઓ તથા સંધીબંધનો (સાંધા ઉપરના પુટા) નરમ થાય છે અને તેથી પૂઠનું હાડકું તથા તેની નીચેનું પૂછડીનું હાડકું એ બન્નેમાં પાછળ હઠવાની શક્તિ આવે છે આ છેલ્લા કારણને લીધે કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલવામાં હરકત પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ કોઇ કોઇથી તો બીલકુલ ચાલીજ શકાતું નથી અને તદન અપંગ હાલતમાં તે આવી જાય છે.

આ શિવાય બે બીજી નિશાનીઓ છે પરંતુ તે દાઇ કે દાકતરજ પારખી શકે એમ છે; તેમાંની પહેલી એ છે જેઃ—

૧૪. સ્ત્રીને ઉભી રાખી તેના પગ થોડાક પહોળા કરાવી તેના યોનિમાર્ગમાં પહેલીથી બે આંગળી (અંગુઠાની જોડની) મૂકી કમળના આગલા ભાગ તરફ લઇ જવી અને પાછી બીજે હાથ પેટ ઉપર રાખી તે વડે પેટને ટેકો આપી, અંદર મૂકેલી આંગળીઓ વડે ધીમા જોરથી પણ એકદમ ઉપલી તરફ આચકો મારવો, એટલે કંઇ ગોળા જેવી વસ્તુ જાણે ઉપર ઉચકાઇ જતી અને એકાદ પળમાં પાછી આંગળીઓ ઉપર આવી પડતી માલમ પડશે. આ વસ્તુ તે કંઇજ નહીં પણ ગર્ભજળમાં રમતો ગર્ભજ હોય છે. બીજા કોઇ પણ કારણથી આ પ્રમાણે કામ લેતાં આપણી આંગળીઓને આવો ભાસ થઇ શકતોજ નથી માટે આ નિશાની અચૂક માનવી.

સ્ત્રીને ઉભી ન રાખતાં આરામ ખુરસી ઉપર છતી સુવાડીને પણ આ પરીક્ષા કરી શકાય એમ છે.

આ નિશાની ચોથા મહિનાથી તે સાતમા મહિના સુધી સારી રીતે પારખી શકાય છે.

૧૫. બીજી નિશાની એ છે કે કમળ (ફુલ) ને આંગળી લગાડતાં તે મખમલ જેવું નરમ લાગે છે. ઘણું કરી પાંચમા મહિના પછી આ નિશાની જોવામાં આવે છે. કોઇ સ્ત્રીનું પેટ, પાંચમા મહિનાના ગર્ભ જેવડું મોટું જણાય, છતાં તેના કમળની પરીક્ષા કરતાં તે કઠણ લાંબુ અને યોનિમાર્ગમાં બાહુ નીકળી આવેલું જણાય તો તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો નથી પણ કંઇ બીજાજ કારણથી પેટ વધ્યું છે એમ સમજવું.

૧૬. ચોથા મહિનાની અધવચથી અગર પાંચમાની શરૂઆતથી એક નિશાની જોવામાં આવે છે. તે એ છે કે ડુંટી તથા બસ્તિદેશની

ઉપલી દોરના આગલા છેડાની વચ્ચે જમણી કે ડાબી બાજુએ, નળી મૂકી તપાસતાં તકિયા નીચે ઘડીઆળ મૂકી સૂતાં તે (ઘડીઆળ) ચાલવાનો જેવો અવાજ સંભળાયા કરે છે. આ અવાજ બાળકના હૃદયના ધબકારાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એક મિનિટમાં ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી સંભળાય છે. જમણી કરતાં ડાબી બાજુએ તે સાંભળવાનો વધારે સંભવ હોય છે.

આ નિશાની બહુજ અચૂક છે એમ સમજવું.

હમેલની મુદત:—ઓરતને હમેલ રહ્યો એટલે તેને સૂવાવડ ક્યારે થશે તે બદલની કુદરતી જીજ્ઞાસા થયા કરે છે. છોકરૂં ઘણું કરી ચાલીશ અઠવાડિયાં એટલે ૨૮૦ દિવસ પેટમાં રહે છે, તે ધોરણ ઉપર ગણત્રી કરવામાં આવે છે. પરંતુ કેટલીકવાર ૨૮૦ કરતાં વધારે અને કેટલીકવાર ઓછા દિવસે પ્રસૂતિ થાય છે. માટે ગમે એવી ગણત્રી કરવા છતાં ચોક્કસ દિવસે સુવાવડ થશે એમ કોઇથી નક્કી કહી શકાય એમ નથી. ઘણું કરી અટકાવ બંધ થયા તારીખથી એ મુદત ગણવામાં આવે છે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે સ્ત્રીઓ પોતે છેલ્લી ક્યારે દૂર બેઠી તે દિવસ ભૂલી જાય છે અથવા એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવડાવવાની મુદતમાં તેને અટકાવ આવતોજ ન હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે છે તેથી મુદત ગણવાનું એ સાધન કામ લાગતું નથી. એવી વખતે છોકરૂં ક્યારે ફરક્યું તે તારીખ ઉપરથી અમુક મુદતે તેનો છુટકો થશે એમ ગણત્રી કરવામાં આવે છે.

છેલ્લા અટકાવની તારીખ ઉપરથી ગણત્રી કરવાની બે જૂદી જૂદી રીતો છે.

પહેલી રીત:—છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો તે તારીખમાં સાત દિવસ ઉમેરવા અને પછી તે તારીખથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણવા. દાખલા તરીકે તા. ૩ માર્ચ ૧૯૦૬ ને રોજ છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો, તો તેમાં સાત દિવસ ઉમેરતાં તા. ૧૦મી ડિસેમ્બર આવી, એટલે તે તારીખે (૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૦૬ ને રોજ) બહુ કરી સુવાવડ થશે.

બીજી રીત:—છેલ્લો અટકાવ બંધ થયો તે દિવસમાં નવ અંગ્રેજી મહિના અને ત્રણ દિવસ ઉમેરવા, માત્ર ગણત્રીમાં ફેબ્રુઆરી મહિનો

આવી જતો હોય તો ત્રણને બદલે પાંચ દિવસ ઉમેરવા. એટલે કયી તારીખે પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ છે તે તારીખ સમજાશે. દાખલા તરીકે ત્રીજી માર્ચે અટકાવ શરૂ થઇ સાતમી માર્ચે બંધ થયો. તે તારીખથી નવ મહિના ગણતાં સાતમી ડિસેમ્બર આવી તેમાં ત્રણ દહાડા ઉમેરતાં ૧૦ ગી ડિસેમ્બર થઇ.

અટકાવની તારીખની ખબર ન પડે તો છોકરૂં ફરકવાની તારીખ ઉપરથી ગણત્રી નીચે મુજબ કરી શકાય છેઃ—

આપણે આગળ વાંચી ગયા કે એ નિશાની ઘણુ કરી ચોથા મહિનાની આખરે એટલે અઢારમા અઠવાડિયાની આખરે જણાય છે, માટે તે દિવસે જે તારીખ હોય તેમાં બાવીસ અઠવાડિયાં ઉમેરવાં એટલે જે દિવસ આવે તે દિવસના સુમારે છૂટકો થશે એમ સમજવું.

એ સિવાય પેટ કેટલું મોટું થયું છે તે તપાસીને પણ હમેલ કેટલા મહિનાનો છે તેનો અડસટો કાઢી શકાય છે. કયે કયે મહિને પેટની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આપણે આગળ જોઇ ગયા માટે તે વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે પહેલી બે પૈકી એક રીતે ગણત્રી કરી, છેવટની રીતે તેનો તાળો મેળવવા કોશિશ કરવી એટલે આગળ ભૂલ થવા સંભવ રહેશે નહીં.

પ્રકરણ ૪ થું.

પણ તનદુરસ્ત નીપજશે, નહી તો કસુવાવડ થવાનો અગર પૂરે મહિને ઘણુ નાતવાન, નમાળું છોકરૂ આવવાનો સંભવ રહેશે, માટે પોતાનું, પોતાના કુટુંબનું અને છેવટે પોતાના દેશનું કલ્યાણ ઈચ્છનાર આર્ય સ્ત્રીઓએ પોતાની તનદુરસ્તી જાળવવાની અવશ્ય કાળજી કરવી જોઇએ. તન્દુરસ્તી કંઇ ફકત તેની ઈચ્છા કર્યાથી મળતી નથી. તેને માટે સામાન્ય રીતે કેટલાક નિયમો પાળવા જોઇએ તે નીચે દર્શાવ્યા છે

૧. ખાણું પીણું:—ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી થાય છે એટલે એમજ સમજે છે કે, તેમણે પ્રથમ કરતાં વધારે ખોરાક ખાવો જોઇએ અને તેવાજ ભૂલભરેલા વિચારને લીધે તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાઇ પોતાનેજ નુકશાન કરે છે. વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે ઉધર-રહે એટલે તેમને અટકાવ બંધ થવાનો અને તેમ થયું. બાણુ થવા દર મહિને જતી એક જાતની ખોટ અટકે છે માટે તે કારણથીએ તેમજ કંઈ પણ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તે વધારવા તરફ નહીંનીજ કમી કરવા તરફ લક્ષ રહેવું જોઇએ.

એકી વખતે વધારે લેવાની કંઈજ અગત્ય નથી. માત્ર તેને બદલે દિવસમાં એકાદવાર વધારાનું ખાણું લેવું એટલે ત્રણવાર જમતાં હોઇએ તેા ચારવાર જમવું. જેઓને માસનેા ખેારાક ખપતેા હોય તેમણે માછલી, ઇંડાં, મરઘીનાં બચ્ચાં, સૂકા મેવા વિનાનાં ચેાખાનાં, સાબુચેાખાનાં કે સેવનાં હલકાં પુડીંગ, તાજી તરકારી, તાજો મેવેા વિગેરે લેવું. શિવાયના લેાકેાએ દૂધ, દહીં, મલાઈ, શાકભાજી, તાજો મેવેા વિગેરે લેવું. પૂરા મહિના જતા હોય ત્યારે આલુ કે સૂકાં અંજીર "સ્ટયુ" કરીને અથવા શકરચંદ બાફીને લેવા તથા નારંગી, દ્રાક્ષ, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્પબરી વિગેરે મેવેા ખાવેા. આથી તેમને પેટની કબજીયત હશે તે દૂર થઇ, મના દિવસે હેરાન કરતા હશે તેની વેદના કંઈક ઓછી થઈ દસ્ત સાફ આવશે. દિવસ અથીજે ઉપર ભાવ થતેા હોય અને તે નુકશાનકારક ન હોય એ વિાને હરકત નથી. પરંતુ જે ચીજ ખાવા જેવી ન હોય, હિનાને ...લા તરીકે રાખ, માટી, કોયલા વિગેરે) તે માટે થતી ઈચ્છા ...ઓાવવીજ જોઈએ સવારના પહેારમાં ઉઠતા પહેલાં કાફીને એક પ્યાલેા ભરી પીવાથી હુશીયારી આવી ઉબકા વિગેરે બંધ થશે.

ગર્ભવતી સ્ત્રી માને ધ્યાનમા રાખવાનું છે કે, પેાતે કંઈપણ નુકશાનકારક ચીજ ખાય તેા તે પેાતાને એકલીને હરકત કરતી નથી પણ તેની ખરાબ અસર પેાતાના બાળક ઉપર પણ થશેજ. માટે જેઓ તાકાતવાન અને તનદુરસ્ત છેાકરાંનેા જન્મ આપવા ઈચ્છતી હોય તેમણે એવી ચીજોથી પરહેજ રહેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે હમેલ રહ્યા બાદ દારૂ પીવેા અવશ્ય જરૂરનેા છે. તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેમના ઉબકાં, ઉલટી, ફેર, ચકરી, સુસ્તી વિગેરે દૂર થાય છે અને આગળ જતાં તેઓને નબળાઇ થતી નથી પણ તેમાં તેઓ બહુ મેાટું ગેાથું ખાય છે. કેાઇને પીવાની ટેવ હોય તેા સહેજસાજ જમતી વખતે-થેાડુંક ખાધા પછી લેવાને હરકત નથી પણ નિયમિત રીતે તે લેવેા ન જોઈએ. ટુંકામાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે જેમ દારૂ ઓછેા લેવાય તેમ માતા તથા બાળક બન્નેના હકમાં ફાયદાકારક છે આવી રીતે તે થેાડેા થેાડેા લીધા કરવાથી

કેટલીક સ્ત્રીઓને ખરાબ ટેવ પડી જવાના દાખલા જોવામાં આવે છે.

૨. કપડાં:—હમેલ હોય તે દરમ્યાન કપડાં બનતાં લગી ગરમ રાખવાં જોઇએ. હદથી જયાદા કપડાં પહેરવાથી જેટલું નુકશાન થાય તેના કરતાં જોઇએ તેથી કમી પહેરવાથી વધારે નુકશાન થવાનુંજ એ નક્કી છે. ગરમ કપડાં ગરમી આપે એવાં જોઇએ ખરાં પણ તેથી કંઇ તે ભારે-વજનદાર-જોઇએ એમ નથી. પાતળી જાઝ ફલેનલ આવી વખતે ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે, તેથી શરીરની ગરમી સચવાય છે અને શરદી, સંધીવા વિગેરે થવાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે. કપડાં સ્ત્રીની હાલત મુજબ વધતાં ઓછાં ઢીલાં જોઇએ એટલે ગર્ભના ઉઘરભાવને અડચણ આવશે નહી. થાનના ભાગ ઉપર પણ ઝાઝું દખાણ થવા દેવું નહી જોઇએ; માટે ચોળી કે પેટી તતરબંધ પહેરવી ન જોઇએ તેમજ ઘાઘરો અથવા "પેટીકોટ" ઢીલા હોઇ તે ઉપર સાડીની કચ્છી પણ ન્હાનીજ અને સાધારણ રીતે ઢીલી ખોસવી જોઇએ. નહી તો ગર્ભાશય ઉપર અણઘટતું દખાણ થઈ વખતે કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહેશે. "બૉડીસ" અથવા તંગ ચોળી પહેરવાથી બોટણી ઉપર અણઘટતું દખાણ થઇ તે જેટલી જોઇએ તેટલી આગળ નહીં આવશે અને પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાંને ધવરાવવામાં મોટી મુશ્કેલી આવી પડશે; એટલુંજ નહીં પણ પોતાને અને બાળકને ઇજા થવાનો સંભવ રહેશે. કમ્મર ઉપર પટા તથા પગના ટેટાં ઉપર "ગાર્ટર" પણ બાંધવાં નહીં, અથવા બાંધવામાં આવે તો ઘણાં ઢીલાં બાંધવાં. કેટલીક સ્ત્રીઓ પહેલી વેત વખતે અતિશય લજવાય છે અને પોતાની હાલત છૂપાવવાને માટે જાણી જોઇ તંગ કપડાં પહેરે છે તે મોટી ભૂલ છે. આથી બચ્ચાંને તથા માને બન્નેને નુકશાન થાય છે, અને સૂવાવડ વખતે હમેશ કરતાં વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓને હાલ પેટી અથવા કબજામાં મગરમચ્છના હાડકા (વ્હેલબૉન) ની ચીપો મૂકાવવાની ટેવ હોય છે તેમજ બહુ તંગ પટા પહેરવાની ટેવ હોય છે, કારણ પોતાની કમ્મર જેમ પાતળી અને નાજુક દેખાય તેમ તેમને ઠીક લાગે છે, પણ એમ કરવામાં તેઓ આરામ,

તનદુરસ્તી તથા સુખનો મોટો ભોગ આપે છે તેનો તેમને ખ્યાલ નથી. એ આથી પેટમાંના અવયવો નીચે પેઢુ તરફ દબાય છે તેથી ગર્ભાશય ઉપર અણઘટતું દબાણ આવે છે અને તેથી કાંતો તે વાંકો થઈ જાય છે અથવા કસૂવાવડ થાય છે. વળી તેથી કેટલીકવાર કલેજાનું દરદ થઈ અપચો તથા કબજીયત થાય છે અને હૃદય પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકતું નથી. કલેજા ઉપર દબાણ થવાથી પિત્ત સહેલાઇથી આંતરડાના મૂળમાં જઈ શકતું નથી અને તેથી કમળો, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે; માટે કમ્મરનો ઘેરાવો ઓછામાં ઓછો અઠાવીસ ઓગણત્રીસ ઇંચ, હમેશની શરૂઆતમાં રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ.

૩. કસરત:–સામાન્ય રીતે બીજી વખતે જેમ કસરતથી ફાયદા થાય છે તેમજ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પણ, ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી, તબિયત સુધરે છે, માટે એવી સ્ત્રીએ નિયમિત દિવસમાં અરધો કલાક કે એક બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવું. નિદાન પોતાથી ફરી હરી શકે ત્યાં સુધી તો તેમ કરવા ચૂકવું નહીં. ચાલવાની કસરત સૌથી ઉતમ છે. માત્ર હદબહાર થાકી જવાય એટલું બધું ચાલવું નહીં. એકી વખતે ઘણું લાંબુ ચાલ ચાલ કરી પાછું ઘેર ફરવાની તાકાત ન રહે તેના કરતાં દહાડામાં બે કે જરૂર પડે તો ત્રણ વાર સાધારણ રીતે ચાલવું સારૂ છે. વળી ચાલવું તે સપાટ જગા ઉપર જોઇએ. ઉંચા ટેકરા કે ખાડામાં જવું નહીં જોઇએ. જેમ જેમ સૂવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ અલબત વધારે ચાલવું અશક્ય થઇ પડે છે, માટે એવી વખતે ઘટતી હદમાંજ રહેવું. માત્ર બને તેટલીવાર ખુલ્લી હવામાં રહેવું સારૂ છે. પાછલા મહિનાઓમાં ચાલવાને બદલે હલકે હલકે ગાડીમાં બેસી ફરવા હરકત નથી અને ગાડી બનતા લગી ખુલ્લી રાખવી, ધીમે ધીમે ચલાવવી અને રસ્તો સપાટ, ખાડા ખાબોચિયા અને ટેકરા વગેરેનો જોઈએ. ગાડીના આંચકા લાગવાથી નુકસાન થવાનો બહુ સંભવ રહે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. ઘોડા ઉપર, સાયકલ કે મોટરમાં બેસવાથી, તેમજ કંઇ વજનદાર વસ્તુ ઉંચકવાથી પરહેજ રહેવું જોઇએ. ટૂંકામાં એટલું

જ કહેવું બસ થશે કે જેમા શરીરની શક્તિ વધારે ખપે એવી કસરત કરવી નહીં.

મોટા મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે સ્થળોમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જવું ન જોઇએ, કારણ, ત્યાં ભચડા કચડી થવાનો અગર કંઇ મનને ઉશ્કેરનારા ભયાનક દેખાવો જોવાનો સંભવ રહે છે તેમજ ઉજાગરો થાય છે તેથી તબિયત બગડયા વિના રહેતીજ નથી. ભયાનક દેખાવોથી સ્ત્રીના મન ઉપર માઠી અસર થઇ તેની અસર બાળકને પણ પહોંચે છે.

૪. નહાવું ધોવું:—દરરોજ એકવાર ન્હાઇ ધોઇ અંગ સાફ કરવું જોઇએ. માત્ર શરીરને એકદમ ધક્કો લાગે એવી રીતે ન્હાવું નહીં. શિયાળામાં સવારના પહોરમાં ન ન્હાતાં આશરે નવ દશ વાગે જરાક તડકો નિકળ્યા પછી નહાવું. નળની ઉપર ઝારી ચઢાવી તે નીચે અથવા અમસ્થા ખુલ્લા નળ નીચે ઉભા રહી ન્હાવાથી તેમજ દરિયામાં ઉતરી ન્હાવાથી શરીરને ધક્કો પહોંચે છે માટે તેમ કરવું નહીં. દરિયા કિનારે રહેતાં હોઇએ તો ઘરમાં દરિયાનું પાણી મંગાવી ૠતુમાન પ્રમાણે કોકરવરણું કે ગરમ કરી તે વડે ન્હાવાને હરકત નથી. કોઇને ટબમાં ગરમ પાણી નાખી તેમાં બેસી ન્હાવાની ટેવ હોય તો આશરે ૭ સાત મિનિટ કરતાં વધારે તેમાં બેસી રહેવું નહીં; કારણ તેથી અતિશય પરસેવો થઇ અંગ ઢીલું તથા સુસ્ત થાય છે. જેમને ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની ટેવ હોય તેમણે ગરમીના દિવસોમાં તેમ કરવા હરકત નથી પરંતુ પાંચમા મહિના પછી કોકરવરણું પાણી વાપરવું ઠીક પડશે. ઉપર રોજ ન્હાવા વિષે લખ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે રોજ છેક માથા ઉપરથી ન્હાવું જોઇએ. દરરોજ વાળ ધોવાની જરૂર નથી. માત્ર તે હોળી સાફ રાખવા જોઇએ અને આઠે દહાડે એકવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા અરિઠાના પાણી વડે ધોવા જોઇએ. હિંદુઓમાં ખુલ્લી જગાએ ચોકમાં ન્હાવાનો રિવાજ છે તે ખોટો છે. હમેલદાર સ્ત્રીઓએ તો નિદાન બંધ ઓરડામાં ન્હાવું જોઇએ અને ન્હાયા પછી અંગ તદન કોરૂં લુછી સૂકા ગરમ કપડાં પહેરીનેજ બહાર નીકળવું જોઇએ. બહારના પવનના ઝપાટામાં ન્હાવાથી તેમને શરદી વિગેરે થઇ નુકશાન થવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

ન્હાવામાં ઉતાવળ કરવાની નથી. એકાદ ન્હાની ગાગર ભરી પાણી લઇ ઝડપ ઝડપ આઠ દશ લોટા શરીર ઉપર નાખી ઉઠવા તે ન્હાવું કહેવાય નહીં. શરીર ધીમે ધીમે ચોળી સર્વ મેલ કાઢી નાખી આશરે મણ સવામણ પાણી વડે ન્હાવું જોઇએ ત્યારેજ સર્વ અંગ બરાબર સાફ થઈ છિદ્રો ખુલ્લા થશે અને શરીરને અતિશય આરામ લાગશે.

૫. ઉંઘ:—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને બીજાઓ કરતાં વધારે ઉંઘની જરૂર છે. કારણ, તેઓના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાંજ રહે છે; માટે તેઓએ રાત્રે ઉજાગરો કરવો નહીં. નાટકશાળા, મેળાવડા વિગેરેમાં જવું નહીં જોઇએ, અને વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. તેમજ વળી ઉઠવું પણ સાધારણ રીતે વહેલું જોઇએ. સવારના પહોરમાં આળસુ થઇ પડી રહેવાથી ઉલટી તેમની પ્રકૃતિ બગડશે માટે આગળ કહ્યું તેમ એકાદ રંગદાર કોફીનો પ્યાલો પી બહાર ખુલ્લી હવામાં નીકળી પડવું જોઇએ.

જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ વખતે તેમનાથી નીચું માથું રાખી સૂઈ શકાશે નહીં; કારણ પેટના દબાણને લીધે તેમનાથી બરાબર દમ લેઇ શકાશે નહીં અને જીવ ગભરાતો માલમ પડશે. એવું બને ત્યારે ઉંચા તકિયા મૂકી માથું અને ખભા ઉંચા રાખવા અથવા જરૂર પડે તો ચઢ ઉતરની બેઠક તળાઇની નીચે માથા આગળ મૂકવી. સૂવા જતા પહેલાં મનને જેમ બને તેમ શાંત અને ખુશ રાખવું. આશરે આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ બસ થશે. ગરમીના દિવસોમાં અથવા સાતમા મહિના પછીની મુદતમાં બપોરે જમ્યા પછી એકાદ કલાક લોટી જવું. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવે વખતે આખો દહાડો કૉચ (સોફા) ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર* પડી આળોટયા કરે છે તે ભૂલ છે. આખો દિવસ આવી રીતે ગાળવાથી ભૂખ લાગતી નથી, ખાધેલું પચતું નથી અને શરીર સુસ્ત બની જઇ કમ્મર વિગેરેમાં દુખાવો થાય છે, માટે તેમ કરવું નહીં. કેટલાક તવંગર લોકો બહુજ પોચી રૂની અથવા પિંછાની ભરેલી તળાઇઓ વાપરે છે તેમાં અડધું અંગ ગળી જાય છે. માટે તેવાં બિછાનાં વાપરવા નહીં. ઓઢવાનું હલકું પણ ગરમ રાખવું, શાલ, રામઝાઇ ચાદર, ચારસો અગર

* જુઓ દર્દીની સારવાર પૃષ્ઠ ૬૬.

એકાદ કામળ બસ થશે માત્ર કામળ નીચે એક ચાદર ઓઢેલી રાખવી.

૬. હવાનો અવર જવર:—સૂવાનાં ઓરડામાં હવાનો અવર જવર સારો રાખવો જોઇએ. આપણા લોકો સર્વે બારીઓ બંધ કરી સૂવે છે તે ખોટું છે. તેથી ઓરડાની હવા રોકાઇ જઇ સારી ઉંઘ આવી શકતી નથી; માટે ઠંડીના દિવસમાં પણ બારી ઉઘાડી રાખવી જોઇએ. માત્ર એવી તજવીજ કરવી કે તેમાંથી આવતો પવન સૂનારના શરીર ઉપરથી સોંસરો ચાલ્યો ન જાય. ઠંડીના દિવસોમાં બધીજ બારીઓ બંધ રાખવાથી પરિણામ એ થાય છે કે ઓરડાની હવા બારની હવા કરતાં ઘણી ગરમ રહે છે, તેથી સવારે ગરમ બિછાનામાંથી ઉઠી ઓરડામાંથી બહાર પડતાંજ ઠંડી હવા લાગી સળેખમ થઈ આવે છે. દિવસે થોડાક કલાક બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખી મૂકવી જોઇએ કે તેથી રાતની ગોંધાઇ રહેલી વાસ મારતી હવા બહાર નીકળી જઇ અંદર ચોખ્ખી બીજી હવા ભરાઇ જાય. જે ઘરોમાં બારીને માથે ન્હાના ફાળકાં હોય ત્યાં રાત્રે તેજ ઉઘાડાં રાખવાથી અર્થ સરશે.

૭. મનની હાલત:—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મગજની હાલતની છોકરાં ઉપર કંઇક અસર થાય છે તે વાતમાં કેટલુંક વજુદ છે. આપણા લોકો ગ્રહણને દિવસે સૂવાવડી સ્ત્રીને કંઇ કાપવા કે એવુંજ બીજું કામ કરવા દેતા નથી તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે તેના મન ઉપર એકદમ કંઇ ખરાબ અસર ન થાય અને તેથી છોકરૂં "ગરણ વદર" ન નીપજે, પણ એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. ગ્રહણની છોકરાં ઉપર કંઈ અસર થતી નથી ઘણી સ્ત્રીઓએ કોઇના શરીર ઉપર તલ, ડાઘ કે કોઇ જાતની ખોડખાંપણ જોઇ પોતાના પેટમાંના બાળક ઉપર પણ તેવીજ અસર થશે એમ બીધા કરે છે પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા દાખલાઓમાં એ વિષે બારીક તપાસ કરતાં જણાયું છે કે એવું કંઇ બનતું નથી. માત્ર એટલું ખરૂં છે કે હમેલદાર સ્ત્રીને ઘણો વખત ઉદાસ રહેવાનું કારણ મળે તો તેથી બાળકની તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે નબળું નીપજે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓએ હમેશાં ખુશ મિજાજમાં અને આનંદમાં હશી બોલી રમીને વખત ગાળવો જોઇએ. ભયાનક દેખાવો અથવા

ભયભીત ચીસો સાંભળવાથી એકદમ શરીરને ધક્કો લાગી કેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે એવું કંઇ ન બનવા પામે તેની સંભાળ રાખવી.

૮. થાનની સંભાળ:—આ બાબત હમેલદાર સ્ત્રીએ ખાસ લક્ષ આપવા જેવી છે. મુખ્યત્વે કરી પહેલીજ વખત હોય ત્યારે વિશેષ સંભાળ રાખવાની છે. બાળક જન્મ્યા પછી ધાવવું શરૂ કરે તેને માટે બોટણી બરાબર તૈયાર થવી જોઇએ તથા તેની આસપાસની ચામડી કઠણ થવી જોઇએ; નહિ તો બોટણી ઉપર ચીરા પડી તેમાં પરૂ થવાથી બાળકના મ્હોંમાં ચાંદીપડવાનો સંભવ રહે છે એટલુંજ નહી પણ થાન પાક ઉપર ચઢી માને અતિશય વેદના થાય છે અને બાળકને તે થાનનું દૂધ ન મળી શકવાથી તે અડધું ભૂખે ટળવળે છે; માટે આ બાબત ખાસ કાળજી જોઇએ. એ માટે બોટણીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર બે આંગળી વડે નરમાશથી ખેંચ્યા કરવી જોઇએ. ખેંચવામાં અતિશય જોર વપરાય નહીં અને આંગળાં તદનજ સાફ હોય તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. નહીં તો છાતી પાક ઉપર ચઢવાનો સંભવ રહે છે. વળી એ સિવાય થાન તથા બોટણીને (સવાર સાંજ) દિવસમાં બે વાર કંઇક એવી ચીજ લગાડવી જોઇએ કે તેથી ચામડી કઠણ થાય. આને માટે દારૂનો અર્ક ("મેથીલેટેડ સ્પીરીટ") વાપરવો ઠીક પડશે. પ્રથમ એક ભાગ સ્પિરિટ અને ચાર ભાગ પાણી લેવું. પછી ધીમે ધીમે પાણીનો ભાગ ઓછો કરી બેઉ સરખે ભાગે મેળવી વાપરવાં. તવંગર લોકોએ કોલનવૉટર અને પાણી સરખે ભાગે મેળવી વાપરવાં અથવા ગ્લીસરીન અને લવંડર વૉટર કે બ્રાન્ડી અને પાણી સરખે ભાગે વાપરવા. આમાંથી કોઇ પણ મિશ્રણની એક બાટલી ભરી તૈયાર રાખવી અને ખપ પૂરતું એક પ્યાલામાં કાઢી વાદળી વડે અથવા મલમલનો એક ટુકડો બોળી તે વડે લગાવ્યા કરવું.

૯. વિશેષ નિયમો:—હમેલદાર સ્ત્રીએ ઝાઝો વખત એકી વેળા ઉભું રહેવું નહીં.

કંઈ ભારે વજનદાર વસ્તુઓ ઉંચકવી ના
અવળાઇ (અબરાઇ) અથવા એવી કંઇ ભું

ઉતારવા અને મુખ્યત્વે કરી તેમ કરવામાં જે તેમના પગની એડી ઉંચી રહી પોતાના અંગુઠા ઉપર ટીંગાઇ કામ કરવું પડતું હોય તો તેમ કરવા,તજવીજ કરવી નહીં.

કંઇ પણ ઝડપની હીલચાલ કરવી નહીં. કોઇ વેળા બેઠાં હોય તો એકદમ ઝડપથી ઉઠી કંઇ કામ સારૂ ધસી જવું નહીં.

ગાડી વિગેરેમાં ચઢતાં ઉતરતાં પગથીઉં ઉંચુ હોય તો લાંબે પગે ચઢવું નહીં. કંઇ સ્ટૂલ વિગેરે મૂકાવી તે ઉપર રહી ચઢવું.

દાદર ઉપરથી ચડ ઉતર કરતાં પણ સંભાળ લેવી.

કંઇ કૂદવું નાચવું નહીં.

ફરવા જતી વખતે કંઇ ટેકરા ટેકરી ઉપર ચઢવા કોશીષ કરવી નહીં.

ઘોડા સાયકલ અથવા મોટરકારમાં બેસવું નહીં.

જમીન ઉપર પડેલી કંઈ ચીજ લેવા માટે કમ્મરમાંથી વળવું નહીં.

હંમેલદાર સ્ત્રી લોહીઆર હોય તો ખાધાની ખાસ પરહેજી રાખવી અને ભૂખ કરતાં હમેશ એકાદ બે કોળીયા ઓછા ખાવા. પેટ ભરીને જમવું નહીં અને દારૂને તો બીલકુલ અડવુંજ નહીં.

જો પ્રથમ કસૂવાવડ થઇ હોય તો ફરી ગર્ભ રહ્યા પછી જે દિવસોમાં અટકાવ આવવાની ગણત્રી હોય તે દિવસોમાં તદન શાંત સૂઇ રહેવું અને તે વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવામાં લેવા નહીં.

દહાડામાં બે વાર બહારના ગુહ્ય ભાગો કોકરવરણા અથવા ઠંડા પાણીથી ધોઇ સાફ રાખવા. આળસુ બેસી રહેવું નહીં. અથવા આખું સૂઈ ન રહેવું પણ બનતુ બની શકે એટલું કામકાજ કરવું અને મન રોકેલું રાખવું. અયાસી આળસુ સ્ત્રીઓ સૂવાવડ વખત ઘણીજ કષ્ટાય છે અને ફરનાર હરનાર અને કામ કરનારનો છૂટકો સહેજ થઇ જાય છે.

સૂવાવડ વખતે શું થશે, શું નહીં એવી કોઇ પણ જાતની મનમાં બ્હીક રાખવી નહીં. કુદરતનું કાર્ય કુદરત આશાનીથી પાર પાડશેજ એવો મનમાં દ્રઢ નિશ્ચય રાખવો એટલે સર્વે "રૂડાં વાનાંજ" થશે.

ઉંઘ આવવા માટે દારૂ, અફીણ વિગેરે કોઇ પણ તરેહની કેફી વસ્તુ લેવી નહી. જેઓ આખો દિવસ સૂઇ ન રહેતાં ચાલવા વિગેરેની

કસરત કરશે અગર ઘરનું કામ બની શકે તેટલું કરશે તેમને સારી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં.

દસ્ત નિયમિત રીતે આવે તેની સંભાળ લેવી, પણ દાક્તરની સલાહ વિના મજબૂત જુલાબ લેવો નહીં. જુલાબ લેવાની અગત્યજ માલુમ પડે તો ફક્ત દીવેલ એક ચમચો થોડીક ગરમ કોફી સાથે મેળવી એક ગોટે પી જવું.*

મૂવાના ઓરડાની મોરીમાં પિશાબ વિગેરેની ગંદકી ન થાય તેની સંભાળ લેવી. કદાચ ગંદકી હોય તો તેને માટે ફક્ત કાર્બોલીક પાઉડર નાખી બેસી ન રહેવું. પ્રથમ મોરીને ખુબ ધોવાડી સાફ કરી પછી પાઉડર નાખવો.

પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો.

આ બાબતનું વિવેચન કરતાં પહેલાં કેટલીક સામાન્ય ટીકા કરવાની જરૂર છે. આ દેશની ઘણીખરી સ્ત્રીઓ તેમાં મુખ્યત્વે કરીને હિંદુ સ્ત્રીઓને એવો મજબૂત વહેમ હોય છે કે જ્યારે દિલદાર થાય ત્યારે ઔષધ લેવાયજ નહીં; કારણ, તેથી ગર્ભને નુકશાન થયા વિના રહેતુંજ નથી. પણ આ તેમની સમજ તદન ખોટી છે. અલબત કેટલીક દવાઓ એવી છે કે જે પીધાથી ગર્ભ ઉપર માઠી અસર થઈ કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે; પરંતુ તે ઉપરથી કંઈ એમ નથી ઠરતું કે બધીજ દવાઓ તેવી હોવી જોઇએ અથવા દાક્તર વૈદ દવા આપતા પહેલાં તે બાબતનો વિચાર ન કરતા હશે. આવી તેઓની ઉંધી સમજને લીધે તેઓ ઘણી વાર દવા ન પીતાં, અતિશય પીડા પામે છે અને બાધા આખડી કે મંતર મંતરના ઇલાજો કરી નાહક હેરાન થાય છે અને ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે બાબતથી તેઓ બ્હીતી હતી તેજ (કસુવાવડ) આગળ થાય

* દીવેલ પીવાની પાંચ બીજી રીતો દર્દીની સારવારમાં પાને ...

છે. ઘણી તો વળી દાક્તરની દવા છેક " ગરમ " હોય છે એમ માની અણસમજુ માંણસોની દવા છેવટ સુધી કર્યા કરી આખરે મરણને આધીન થાય છે. માટે એ સર્વે વહેમો તજી દઈ આ પ્રકરણમાં બતાવેલા ઉપાયો જરૂર પડે તો કાંઇ પણ અંદેશો રાખ્યા વિના કરી જોવા અને તેથી ફાયદો ન જણાય તો દાક્તર કે હુંશિયાર વૈદ્યની સલાહ લેવી.

અતિશય ઉબકા તથા ઉલટી:—આપણે આગળ વાંચી ગયા કે ઉબકા ઉલટી એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે માટે તે તો ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને થાય છેજ; પરંતુ જયારે તે હદબહાર હોય ત્યારે ઘણો ત્રાસ થાય છે, શરીર ગળાતું જાય છે અને તેને અશક્તિ વધે છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તેનો દેહ અતિશય લથડી જઈ કસૂવાવડ થવાનો પ્રસંગ આવે છે.

આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશય અને હોજરી વચ્ચે એક જાતનો નિકટ સંબંધ હોવાનું છે. પરંતુ કેટલીક વાર ખાધાની બરાબર તજવીજ ન રાખ્યાથી અપચો વધારે થાય છે, તથા ઝાડો કબજ થાય છે તેથી ઉલટીનું જોર વધે છે. આવી વખત જીભ ઉપર થર બાઝેલો માલમ પડે છે, મ્હોંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે તથા ખરાબ સ્વાદ આવે છે.

સહેજસાજ ઉબકા, ઉલટી હોય તો સવારના પહોરમાં ઉઠતાં પહેલાં બિછાનામાંજ સૂતાં સૂતાં એક રંગદાર સ્ટ્રૉંગ કાફીનો પ્યાલો ભરી પી જવો. અને એકાદ બે બિસ્કિટ કે એવોજ કંઇ હલકો ખોરાક બે કોળીયા ખાવો, અથવા કૉફીને બદલે દૂધ અને સોડાવૉટર સરખે ભાગે મેળવી પીવું, ત્યારબાદ ઉઠી બહાર ખુલ્લી હવામાં હરફર કરવું એટલે બીજો પહોર થતાં ભૂખ લાગશે અને નાસ્તો લેવા ગમશે. પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે આ નિશાનીઓ બપોર થતાં પણ મૌકુફ થતી નથી અને આખો દહાડો ચાલુજ રહે છે. આવું થાય ત્યારે ઘણીવાર કડવું પીળું પિત્ત ઉલટીમાં પડે છે અથવા આગલી રાતનું ખાધેલું હોય તે બધું નીકળી જાય છે; અને થોડા દહાડા આવુંજ ચાલ્યું તો ચહેરો ફીક્કો પડી જઈ ડાચાં બેસી જાય છે અને ધીમો ધીમો તાવ અંગમાં રહે છે. એ સર્વેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો દર્દી

મરણ પણ પામે છે. આવે વખતે નીચે મુજબ ઇલાજ કરવો.

શુદ્ધ સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઑફ સોડા) ..દોઢ દામ
(૪૫ રતિભાર).

પાણી ... .આઠ આઉંસ (અરછેર).

આ બેની મેળવણી કરવી અને તે મિશ્રણના બે ચમચા એક મોટા કાચના પ્યાલામાં લઇ તેમાં એક ચમચો લીંબુનો રસ નાખવો. એમ કરવાથી સોડાવૉટર માફક ઉભરો આવશે એટલે પી જવું. આ પ્રમાણે આરામ થતાં સુધી કલાક કલાકે પીવું.

કેટલીકવાર રાત્રે જમ્યા પછી તુર્ત ચોખ્ખા "ચંપીન"નું ગ્લાસ પીધાથી ફાયદો થાય છે; માટે જેઓને દારૂ પીવાની આદત હોય અને તવંગર હોય તેમણે એ ઉપાય અજમાવી જોવો. ચાર પાંચ દહાડા એ ઉપાય કર્યો પછી કારગત ન લાગે તો છોડી દેવો; નહીં તો ટેવ પડી જશે.

સોડાવૉટરમાં બરફ નાખીને આપવો અને બરફની નાની ટુકડીઓ ગળાવવી.

પ્રવાળ ભસ્મ એકથી બે રતિ સુધી દાડમના રસમાં આપવી.

કંઇ કોઇને ખાધેલું બધું નીકળી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉલટી બંધ થતી નથી. એવું હોય ત્યારે ગરમ પાણી એક બે પ્યાલા ભરી પાવું એટલે કોઠો સાફ થઇ જશે.

ઝાડાની કબજીયત હોય તો ગુલકંદ એકથી બે તોલા, અમર સોનામુખી અથવા ગુલાબના ફુલની ચાહ એક પ્યાલી કે સોનામુખીનો બાફ એક ચમચો આપવો.

ખોરાક તરીકે ફક્ત આરારૂટની કે 'ઓટમીલ' (ઓટના આટા) ની કાંજી દૂધમાં કે દૂધને પાણીમાં બનાવીને આપવી. કેટલીકવાર સ્ત્રીઓને આવે વખતે કંઇ ચોક્કસ પદાર્થ ખાવા ગમે તે આપવા કંઇ હરકત ન હોય તો અખતરા દાખલ આપી જોવો.

ઉપલા ઈલાજો કરવા છતાં ઉલટી બંધ નજ પડે તે દાકતરની સલાહ લેવી. કેટલીકવાર ઉલટી કરતાં કરતાં સ્રી એટલી બધી અશક્ત થઇ જાય છે કે તેનો ગર્ભ પાડી નાખવાની જરૂર પડે છે માટે એકાદ વખત દવા કરવાં છતાં કંઈજ અસર ન થાય અને દાકતરની તે પ્રમાણે સલાહ થતી હોય તો તેમ કરવા દેવામાં હરકત કરવી નહીં.

૨. છાતી ઉપર દાહ:—ઘણી સ્રીઓને આ દરદ થાય છે, અને તેનું કારણ ઘણું કરી અતિશય ઘી અથવા ચરબીવાળો ભારે ખોરાક ખાધાથી અથવા જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં ખાટો રસ એકઠો થવાથી થાય છે.

આને માટે નીચલા ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થશે.

(૧) દશથી પંદર ગ્રેન(પાંચથી સાડાસાત રતિ) શુદ્ધ સોડાખાર અને પંદર ગ્રેન સબનાઇટ્રેટ ઑફ બીસ્મથ એ બન્ને નવટાંક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવો.

(૨) ઉપલો ઉપાય કારગત ન લાગે તો એક ચમચી ઍરોમૅટીક સ્પિરિટ ઑફ અમોનીયા નવટાંક પાણીમાં નાખી પી જવું અને દર ચાર ચાર કલાકે તેજ દવા ચાલુ રાખવી.

(૩) કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નીસીઆ એક ચમચી નવટાંક પાણી સાથે લેવો.

(૪) દસ્ત સાફ ન આવતો હોય તો એક ચમચી જેઠીમધનું ચૂર્ણ (પલ્વીસ ગ્લીસરાઈઝા કૉમ્પાઉન્ડ) અથવા એક "સીડલીટઝ પાઉડર" લેવો.

(૫) ખોરાક હલકો અને સાદો લેવો. લીલી તરકારી, પકવાન, પાઉ, માખણનો ટોસ્ટ, ઘી, અથવા એવીજ કંઇ ભારે વસ્તુ આપવી નહીં.

૩. પેટની કબજીયાત:—ઘણી સ્રીઓને આ રોગ થાય છે તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થાન આસપાસનાં આંતરડાં ઉપર દબાણ કરે છે

અને લોહીમાં કેટલેક દરજ્જે ફેરફાર થવાથી આંતરડાના જ્ઞાનતંતુઓ પોતાનું કામ જરાક મંદ રીતે બજાવે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ આ બાબતમાં જોઇએ તેટલી કાળજી કરતી નથી અને કબજીઆતની સ્થિતિ ચલાવ્યાજ કરે છે અને પરિણામે આખરે તેમને બાહુ બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. શરૂઆતથીજ ઇલાજ કરવાથી એ રોગ કાયમનો થતો અટકે છે.

સૌથી પહેલો ઉપાય તો ખોરાકમાં ઘટિત ફેરફાર કરવાનો છે. ઓટમીલની કાંજી, પાકો તાજો મેવો, "સ્ટયુ" કરેલાં સક્કરચંદ, ઓખારી આલુ, અંજીર વિગેરે ખાધામાં લેવાં. ભુસું કાઢયા વિનાના ઘઉંના આટાની રોટલી કરી આપવી.

બીજો ઉપાય ઘટિત કસરત લેવાનો છે. આપણે અ.ગળ વાંચી ગયા તેમ આળસુ અયાસી જીંદગી ગાળવાથી નુકશાન થાય છે. ફરહર કરવાથી તથા ઘરનું કામકાજ કરવાથી ખાધેલું પચી દસ્ત ઉતરે છે માટે ચોથા પ્રકરણમાં કહ્યા મુજબ કસરત કરવી.

શરૂઆતમાં આટલા ઉપરથી ફાયદો થઇ જાય છે, પણ જેમ જેમ દહાડા વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ઉપાયો એકલાજ કારગત લાગતા નથી. એવે વખતે સૌથી સરસ ઇલાજ દીવેલ આપવાનો છે. આ દવા ગળે ઉતારવી કઠણ પડે છે પરંતુ તે સૌથી ઉપયોગી ચીજ છે. કારણ, તેથી નથી પેટમાં દુખતું કે નથી બીજું કંઇ થતું. માત્ર તે ગરમ દૂધ ઉપર કે કૉફી ઉપર કે નારંગીના રસ ઉપર તરતું નાખી આપી દેવું અથવા ઇંડાની લાલી સાથે મેળવી પાઇ દેવું.

બીજો ઉપાય ઉપર કહ્યા મુજબ જેઠીમધનો ભૂકો આપવાનો છે.

એ સિવાય ગંધકનો પાક એક ચમચી, થોડાંક દૂધ કે પાણીમાં મેળવી પાઈ દેવાથી પણ દસ્ત સાફ ઉતરશે.

વળી દવાઓ કરતાં ઉત્તમ ઇલાજ એ છે કે શેરેક પાણી લઇ તેમાં થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તેની અંદર એક બે ચમચા દીવેલ મેળવી તેની પિચકારી આપવી.+ સાબુના પાણીને બદલે પાતળી કાંજી અરધોશેરેક

+ જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૧૩૫

વાપરવાથી પણ ફાયદો થશે. આ પ્રસંગ માટે રબરની પિચકારી વાપરવી ઠીક પડશે. પિચકારી વાપરતાં ઘણી સ્ત્રીઓ બીહે છે પણ તેથી કંઇપણ ઇજા થતી નથી. એકવાર તે કેમ વાપરવી તે જોઇ લીધાથી સહેજમાં તે આવડી જાય છે. વારંવાર જુલાબ લેવાં કરતાં એ ઉપાય કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. માટે બનતા લગી તેનોજ ઉપયોગ પ્રથમ કરી ફરી જરૂર લાગે તોજ હલકા જુલાબ લેવા.

ઘણીવાર એમ બને છે કે કબજીયાત થોડા દિવસ ચાલવા દેવાથી પેટના અંદર ઘણી કઠણ મળની ગાંઠો બાઝી જાય છે, અને તેની અસરથી આંતરડાના અંતરપડમાં દાહ પેદા થઇ એક જાતનો ચીકણો પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે; તેથી દર્દી એમ સમજે છે કે તેને ઝાડાની બિમારી થઇ અને તેથી ઉલટી ઝાડો બંધ થવાની દવા માગે છે. સાથે લાગો તેને માથાનો દુખાવો, પેટમાં ભાર અને અપચો થએલો લાગે છે. આવું થાય ત્યારે સૌથી સરસ ઉપાય એજ છે કે તેને ગરમ પાણી અને સાબુની પિચકારી આપવી અગર એક ચમચો દીવેલ અને પંદર ટીપાં અફીણનો અર્ક આપવો. આ બન્ને ઉપાયોથી મળ છૂટા પડી નીકળી જશે, અને તેને આરામ મળશે.

ઘણીવાર આ બાબતમાં સ્ત્રીઓ પૂરા મહિના ભરાવા આવ્યા હોય ત્યારે બેદરકાર રહેવાથી બાઝેલા મળને લીધે તેમને ખોટી વિણ આવે છે તેથી તેમને અતિશય ત્રાસ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ ખરેખર સૂવાવડ શરૂ થઇ હોય તો આ કઠણ મળને લીધે બાળકને જન્મ મળવામાં બહુ રોકાણ થાય છે અને તેથી મા તથા બાળક બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા સંભવ રહે છે; માટે કબજીયાતની બાબતમાં નિષ્કાળજી કરવી નહીં, અને ખુબ યાદ રાખવું કે સૂવાવડમાં જેમ બને તેમ ઓછામાં ઓછું કષ્ટ પડે તથા તે વહેલી થઇ જાય એવું પરિણામ લાવવા માટે, બીજી બાબતો સાથે ઝાડાની સફાઈ રહે એવી ખાસ તજવીજ રાખવી જોઇએ.

૪. અતિશય ઝાડો:—હમેલદાર સ્ત્રીઓને અતિસાર થાય તેના કરતાં કબજીયત થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. છતાં કેટલીકોને એ રોગ પણ થાય છે અને તેની જલદી દવા કરવામાં આવતી નથી તો વખતે કસૂવાવડ પણ નીપજે છે.

સૌથી પહેલું લક્ષ, આવે વખતે ખોરાક ઉપર આપવાનું છે. જે ચીજો સહેલાઇથી પચે એવી હોય અને પેટમાં કાંઇ તરેહ નડતી ન હોય અર્થાત્ આદી કરે તેવી ન હોય તેજ ખાવી, અને ખોરાકનું પ્રમાણ પણ ઓછું રાખવું. સૌથી ઉત્તમ ખોરાક, આ રોગમાં દૂધ છે. તે ગરમ કરીને સાકર નાખીને અમસ્થું આપવું અગર તો ચોખા, સાબુચોખા, આરારૂટ વિગેરે નાંખી કાંજી કરી આપવી. એકવાર આંતરડાંનો ખળભળાટ અને દાહ નરમ પડયો કે પછી મરઘીનો સેરવો અથવા "ચારવેલું" ઇંડું ખાવા આપવા હરકત નથી. એકાદ દિવસ પછી પાંઉ અથવા ચપાટી સાથે મરઘીનો "કડકો" ખાવામાં આપવો અને એવી રીતે ધીમે ધીમે હમેશનો ખોરાક આપવો.

ઝાડો બંધ કરવા માટે પચ્ચીશ ટીપાં ઍરોમૅટીક અર્ધો ડ્રામ (પંદર રતિભાર) નાં પડીકાં ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાં.

કબજીયતના મથાળા હેઠળ એક જાતના ખોટા ઝાડા વિષે આપણે વર્ણન કર્યું છે તેવો ઝાડો હોય તો તેના ઉપાય ત્યાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવા. આવા ઝાડાને કબજીયતની દવા આપવાથી ઉલટું નુકશાન વધે છે. દીવેલ અથવા પિચકારીથી એકવાર પેટ સાફ થઇ ગયું એટલે આવો ઝાડો પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે.

જો જીભ ઉપર સફેદ કે પીળો થર બાઝયો હોય અને મ્હોંમાં ખરાબ સ્વાદ આવતો હોય તો નીચે મુજબ દવા આપવી:—

રહબાબ પાઉડર............અડધો ડ્રામ (પંદર રતિભાર)
કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નિઝીયા.........................એક ડ્રામ.
ઍસેન્સ ઑફ જીન્જર.......................એક ડ્રામ.
ટીંકચર કાર્ડમમ કૉમ્પાઉન્ડ......ચાર ડ્રામ (ચાર ચમચી)
પેપરમીન્ટ વૉટર......................સાડા પાંચ આઉન્સ.

આ ખર્ચાનું મિશ્રણ કરી દહાડામાં ત્રણવાર ખખે ચમચા પાવું. દવા આપતાં પહેલાં બાટલીને હલાવવી જોઇએ.

જો ઝાડાની સાથે પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો ગરમ પાણીની ભરેલી રબરની બાટલી વડે શેક કરવો. પાણી બહુ ગરમ હોય તો બાટલીની આસપાસ ફ્લૅનલ વીંટવી. શેક કરી રહ્યા પછી પેટ ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દેવો અને પગમાં પણ ગરમ મોજાં રાખવાં.

ઝાડાની બિમારી માટે બેદરકાર રહેવું નહીં. ઉપલા ઉપાય અજમાવ્યા છતાં આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી.

૫. મસા:—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આ દરદ ઘણીવાર હેરાન કરે છે, અને તેથી તેમને ઘણું દુઃખ વેઠવું પડે છે. ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી આંતરડાંના નીચલા છેડા ઉપર દબાણ થઇ સફરાની કાળી શિરાઓ ફુલી જાય છે તેનું આ પરિણામ છે. કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે મહિનામાંજ એ શરૂ થઇ ચોથે પાંચમે મહિને નાબુદ થઇ જાય છે, તેનું કારણ કે પ્રથમ ગર્ભાશય પેઢુમાં હોય છે તે વખતે આંતરડાંના નીચલા છેડાપર દબાણ કરે છે પણ તે કદમાં વધવાથી પેટમાં ઉંચો ચઢે છે તેથી તે છેડા ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે.[1] એ રોગ થવાનું બીજું કારણ મળની ગાંઠો બાઝી જવાનું હોય છે. એ ગાંઠો પેટમાં એકઠી થઇ આંતરડાંનો દાહ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી નીચલા ભાગની શિરાઓ ફુલી મસા થાય છે. એ થવાથી ગુદામાં આગ અને દર્દ થાય છે અને હાલચાલ કરતાં તે દર્દ વધે છે. કેટલીકવાર મસા લોહીથી ભરાઇ ફુલી આવે છે ત્યારે તે અતિશય વેદના કરે છે. મસા મોટા હોય તો કેટલીક વખત દુઝે છે એટલે તેમાંથી લોહીનાં ટીપાં પડે છે.

આનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કૉમ્પાઉન્ડ (જેઠીમધ, ગંધક તથા સાકરનો ભૂકો) એક ચમચી ભરી લેવો, અથવા ગંધકનો પાક (કન્ફેક્શન ઑફ સલ્ફર) અકેક ચમચી દહાડામાં બેવાર લેવો. જો મસા અતિશય દુઝતા હોય તો ચ ર શેર ગરમ પાણીમાં પાશેર પોશદોડા નાખી તે વડે દહાડામાં ત્રણ વાર અડધો

અડધો કલાક શેક કરવો; અને રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ ગરમ, પાંઉની પોલ્ટીસ કરીને મૂકવી અગર ગરમ પાણીનો બાફ મસા ઉપર લાગે એવી તજવીજ કરવી

ઝાડો થયા પછી તુર્ત ગુદા સાફ કરી તે ઉપર નીચલો મલમ લગાડવાથી આગ તથા વેદના નરમ પડે છે.

કપૂર............................એક ડ્રામ,
સ્પિરિટ ઑફ વાઇન..............દશ ટીપાં.
વેસેલીન.........................બે આઉન્સ.

એટલી ચીજો મેળવી મલમ બનાવવો.

જો મસામાં આગ બહુ થતી ન હોય અને દર્દ સાધારણજ થતું હોય તો કૉમ્પાઉન્ડ ગૉલ ઑઇન્ટમેન્ટ નામનો મલમ લગાડવો અથવા નીચે મુજબ તૈયાર કરીને લગાડવો.

અફીણ ભૂકો........વીસ ગ્રેન (દશ રતિભાર)
કપૂર..................અર્ધો ડ્રામ (ત્રીસ ગ્રેન)
માયાફળનો ભૂકો . ...એક ડ્રામ.
વેસેલીન..........................ચાર ડ્રામ.

આ સઘળી ચીજો મેળવી મલમ કરી દહાડામાં ત્રણ વાર લગાવવાથી ફાયદો થશે.

આગ અને દરદ પુષ્કળ થતું હોય તો નીચલી દવા એક પિંછીવડે લગાડવાથી તે નરમ પડશે.

બ્રાન્ડી........ ....અડધો આઉન્સ.
ગ્લીસરીન... ....અડધો આઉન્સ.

એ બન્નેને મેળવી લગાવવું. હરવખત દવા વાપરતી વખતે શીશીને હલાવવી.

મસા બહુ સુઝી ન આવ્યા હોય તો અને ઝાડાની કબજીયત* હોય તો દરરોજ સવારે નવાશેર ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી ફાયદો

* જુઓ-દર્દીની સારવાર, પાના નં. ૧૨૩.

થાય છે. માત્ર પીચકારીનો છેડો સફરામાં મૂકતી વખતે તે ઉપર વેસેલીન લગાડવું અને ખુબ સંભાળથી તે અંદર દાખલ કરવો.

મસાવાળી સ્ત્રીએ ઘણેખરે વખત સૂઈને કાઢવો જોઈએ; કારણ તેનાથી બેશી શકાતું નથી. બેસવાની જરૂર પડે તો પાણી કે હવાથી ભરેલા રબરનો તકિયો (ઍર કુશન)* મૂકી તે ઉપર બેસવું.

ખોરાક સાદો જલદી પચી જાય એવો, પ્રવાહી, ખાવો.

૬. **પાણીના ઓડકાર:**—ગર્ભ રહ્યા પછી થોડા વખતમાં ઘણી સ્ત્રીઓને પાણીના ઓડકાર આવ્યા કરે છે. ઘણુ કરી છાતીના દાહ અને ઉલટીની સાથેજ આ નિશાની પણ જોવામાં આવે છે અને તે ઉપરાછાપરી ચાલુ રહી દર્દીને બહુ હેરાન કરી નાખે છે. ઓડકારમાં નીકળતો પ્રવાહી ઘણીવાર પાણી જેવો પાતળોજ હોય છે. કોઈ કોઈ-વાર તેમાં ખટાશ હોય છે અને કેટલીકવાર બીલકુલ સ્વાદ વિનાનોજ હોય છે. આ નિશાની ઘણુ કરી છોકરુ ફરકયા પછી નાબુદ થાય છે.

સૌથી સારો ઉપાય "ચારકોલ બિસ્કિટ" (કોલસાની બિસ્કિટ) ખાવાનો છે. દહાડામાં ચાર પાંચ વેળા અકેકી બિસ્કિટ લેવી.

જો ખાટું પાણી મ્હોમાં આવતું હોય તો છાતી ઉપર દાહના મથાળા હેઠળ બતાવેલું મિશ્ર બનાવી પીવું.

૭. **અતિશય લાળ:**—કેટલીકવાર મ્હોંમાં અતિશય પાણી છૂટે છે અને તે થુંકી નાખ્યા કરવું પડે છે આથી ઘણીવાર ત્રાસ થાય છે. ઘણુખરૂ પહેલા બેં ત્રણ મહિનામાં આ પ્રકાર બને છે. કોઇકજવાર છેક છૂટકો થતાં સુધી ચાલુ રહે છે. આખા દહાડામાં ચાર પાંચશેર ખસકે તેથી પણ વધારે પાણી આવી રીતે પડે છે. પારામાં કોઇ દુખાવો થતો નથી અથવા મ્હોંમાંથી કંઇ ખરાબ વાસ આવતી નથી.

આ રોગમાં ઉપાયો ઝાઝા કારગત લાગતા નથી. છતાં પાશેર પાણીમાં એક ચણા જેવડો ફટકડીનો ટુકડો નાખી તે વડે અથવા તેટ-લાજ પાણીમાં બાર ગ્રેન ટૅનીક ઍસીડ નાખીને તે વડે કોગળા કરવા.

•ગ્લીસરીન ઑફ બોરૅક્ષ અને ગુલાબજળ સરખે ભાગે મેળવી તેના કોગળા કરવા:

---

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૧૧૩.

બરફ ચુસવા આપવું અને નીચલા જડબા નીચે બેઉ બાજુએ, લાલ દવા લગાડવી.

જો અતિશય લાળ જવાથી તબિયત લથડતી જતી માલુમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી.

૮. પેટમાં બાદી:—આ કારણને લીધે ઘણી વેળા ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી. મુખ્યત્વે કરી દિવસે પૂરતી કસરત ન કરવાને લીધે અને રાતે ખુબ પેટ ભરી ખોરાક લેવાને લીધે આ રોગ થાય છે.

આમાં કંઇ દવા લેવા કરતાં સૌથી સરસ ઉપાય તો એજ છે કે જે કારણોથી એ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણોજ દૂર કરવાં.

૯. પગની શિરાઓનું ફુલવું:—હમેલ રહ્યા પછી ઘણીવાર પગની કાળી શિરાઓ ફુલી જઇ દોરડા જેવી દેખાય છે. તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઈ પેઢુની અંદરની મોટી કાળી શિરાઓ ઉપર દબાણ કરે છે. તેથી લોહી નીચેથી ઉપર સહેલાઇથી જઇ શકતું નથી. આ શિરાઓ ફુલવાથી પગમાં દુખાવો તથા સોજો માલમ પડે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓથી બરાબર ચાલી શકાતું નથી. જેઓને ઘણાં છોકરાં થયાં હોય તેઓને આ રોગ વધારે સહેલાઇથી થાય છે. મોટી ઉમ્મરે પ્રથમ ગર્ભ રહે તેથી અથવા પેટ ઝુલી પડયું હોય તે વખતે આ રોગ વધારે જોરમાં થાય છે.

સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે પગની પાની તથા નળા ઉપર ખંધબેસતાં રબરનાં મોજાં દિવસની વેળા–હાલચાલ કરતી વખતે પહેરવાં. પ્રથમ રેશમી મોજાં પહેરી તે ઉપર રબરનાં મોજાં પહેરવાં કે તેથી થોડે થોડે વખતે, પહેલાં મોજાં ધોઇ શકાય અને વાસ આવતો અટકે. વળી રેશમી મોજાં પ્રથમ પહેરવાથી ચામડી ઉપર અણઘટતું દબાણ ન થઈ વધારે આરામ લાગશે. રાતે સુતી વખતે એક ત્રણ આંગળ પહોળો અને છ વાર લાંબો માદરપાટનો પાટો હલકે હાથે પાની અને પગ ઉપર વીંટી લેવો.*

---

* જુઓ દર્દીની સારવાર; પગનો પાટો. પાને નં. ૧૫૫–૧૫૬.

જો ફુલેલી શિરાઓમાં બહુ દર્દ થતું હોય તો દાક્તરની સલાહ લેવી.

જો પગ સુઝવાની સાથે વળી ઠંડા પણ પડી જતા હોય તો અઢી ઇંચ પહોળો અને આઠવાર લાંબો ફ્લૅનલનો પાટો છેક અંગુઠાથી શરૂ કરી ઘુટણ સુધી વીંટાળવો. આ પાટો માદરપાટના પાટા માફક સહેલાઇથી ઢીલો પડી જઇ છૂટી જશે નહીં.

કેટલીક વાર બહારના ગુહ્ય ભાગોની શિરાઓ અતિશય ફુલી આવે છે અને તેથી બહુ ત્રાસ થાય છે. આ બનાવ ફક્ત ઘણાં છોકરાં થયાં હોય તેઓમાંજ બને છે એમ નથી. પહેલી વેત વખતે પણ કોઇવાર તે જોવામાં આવે છે. યોનિનો એક ઓષ્ટ પ્રથમથી સહેજ સુઝે છે અને જેમ જેમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ સોજો વધતો જાય છે અને છેવટે એટલો બધો વધે છે કે હાલચાલ થઇ શકતી નથી.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે તદ્દન આસાએશ લેવી એટલે સૂઇ રહેવું અને પેટનો તૈયાર પટો (પાના નં. ૫૫ જુઓ) પહેરવો. પ્રસુતિ થયા પછી પોતાની મેળે એ સોજો ઉતરી જશે.

ફુલેલી શિરાઓને કોઇ તરેહની ઇજા ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ. નહીં તો તેમાં જખમ પડી પુષ્કળ લોહી વહેશે અને જો તે રોકવામાં ન આવે તો વખતે મરણ પણ નીપજશે.

૧૦. પેટની ચામડીમાં દુ:ખાવો:—પહેલી વેત વખતે પેટની ચામડી પુષ્કળ તણાવાથી ઘણી વાર તેમાં દુ:ખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે દિવસમાં બે વાર (સવાર સાંજ) મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી તે તેલ ગરમ કરી પેટ ઉપર હલકે હાથે ચોળવું અને પછી ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી રાખવો.

કેટલીકવાર ચામડી પુષ્કળ ખેંચાઇ તતડી પણ જાય છે અને તેમાં સહેજસાજ ચીરા પણ પડે છે, તેવું થાય તો વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ થોડા ધાના કપડા ઉપર છરી વડે પાથરી લઇ તે ત્યાં લગાવી ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દેવો.

૧૧. પેટનું ઝુલી પડવું:—કેટલીકવાર સ્ત્રીનુ અંગ ભરેલુ (જાડું) હોય ત્યારે અથવા ઉપરાછાપરી ઘણાં છોકરાંઓ થયા હોય તો

આગલી વેતોમાં પેટને બરાબર પાટા બાંધ્યા ન હોય તો ગર્ભ રહેવાથી પેટ અતિશય ઝુલી પડે છે, જેથી હાલચાલ કરવામાં અતિશય ત્રાસ થાય છે

આવુ થાય ત્યારે કેમ્પ કંપની, ટ્રીચર કંપની કે એવીજ કોઇ મોટી દવા તથા શસ્ત્ર વેચનારી કંપનીને ત્યાંથી પેટ ઉપર બાંધવાનો તૈયાર પટો આવે છે તે મંગાવવા અને તે પેટ ઉપર બાંધવો. આવા પટાને પેટ ઉપર મજબૂત રહેવાને ચામડાની ચીપો અને બકલ હોય છે અથવા તો બે કોરે કેટલાક વિંધ રાખી તેમાં ફીત જડેલી હોય છે, તે વધારે ઓછી બેંચવાથી પટો ન્હાનો મોટો થઈ શકે છે વળી પટાને બેઉ બાજુએ બે પહોળી રબરની ચીપો જડી લીધેલી હોય છે

જો સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય અને લોહી બરાબર ફરી શકતુ ન હોય તો પ્રથમ પેટ ઉપર ફ્લૅનનનો પાટો વીંટી તેની ઉપર, ઉપર કહેલો તૈયાર પટો આવે છે તે બાંધવો

આવી સ્ત્રીઓએ સુવાવડ શરૂ થતા પહેલા એક હલકો જુલાબ લેવા ચૂકવુ નહીં

૧૨ દાંતનો દુખાવો:—હમેલની મુદ્દત દરમ્યાન ઘણીવાર સ્ત્રીઓના દાંત દુખે છે અને તે દુખાવો કેટલીકવાર એટલો બધા જોરમાં થાય છે કે તેઓ દાંત કઢાવી નાખવા તૈયાર થાય છે એવી સ્ત્રીઓએ ખસુસ કરી ધ્યાનમાં રાખવુ જોઇએ કે દાંત પડાવવામા કંઇક જોખમ સમાયલુ છે કેટલીકવાર તેથી કસુવાવડ થાય છે માટે દાક્તરની સલાહ વગર દાંત કાઢી નખાવવા નહીં

જો દાંત સડી ગયા હોય તો તેના ખાડામાં એક નાના રૂના પુમડામા બે ત્રણ ટીપાં તજનુ તેલ નાખી તે અથવા બે ટીપા ક્લોરોફૉર્મ અને બે ટીપાં તજનુ તેલ, અથવા સરખે ભાગે ક્લોરોફૉર્મ અને અફીણનો અર્ક મેળવી તેના ત્રણ ચાર ટીપાં નાખી તે પુમડુ મૂકવુ. ઘણીવાર અડધા આઉન્સ ક્લોરોફૉર્મમા દશ ગ્રેન ફટકડી મેળવી તેનુ મિશ્રણ ચારટીપાં રૂના પુમડામાં નાખી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે એ શિવાય વળી જે બાજુનો દાંત દુખતો હોય તે બાજુના ફક્ત કાનમા રૂનું પુમડુ મૂકવાથી દુખાવો પડે છે એ ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો રૂનું પુમડું ક્લોરોફૉર્મમાં

ભીંજવી તે કાનમાં ખોસવું અને દર્દ નરમ પડે કે તુર્ત કાઢી નાંખવું. ફરી દુખાવો થાય તો ફરી તેજ પ્રમાણે મૂકવું. એમ ત્રણ ચારવાર કરવાથી દાંતનો દુખાવો ઘણીવાર મટી જાય છે.

જે દાંત સડેલો ન હોય અને અપચો થયેલો હોય તો એક (હલકો) દીવેલનો જુલાબ લેવો. ઘણીવાર એમ કરવાથી દુખાવો નાબુદ થઇ જાય છે. વળી ગાલ ઉપર પોશડોડાના પાણીનો શેક [1]કરવાથી અથવા અળસીની[2] કે પાંઉની પોલ્ટીસ મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉપલા ઇલાજથી ફાયદો ન લાગે તો ચોપડીઓને પૂઠાં ચઢાવવાના તપખીરીઆ રંગના કાગળનો એક ટુકડો લઇ તેને બ્રાન્ડીમાં અથવા કડક દેશી દારૂમાં બોળી તે ઉપર કાળા મરીનો ભૂકો છાંટીને ગાલ ઉપર બાંધી દેવો અને ચાર પાંચ કલાક રાખવો. જરૂર પડે તો ફરી ફરી તેવીજ રીતે કરવું એટલે ફાયદો થઇ જશે. રાઇની પોલ્ટીસથી પણ આરામ થાય છે પણ તેના કરતાં ઉપલો સાદો ઘરગતુ ઉપાય વધારે સારો છે; કારણ તેથી રાઇના જેટલી આગ થતી નથી અને તે ઘણીવાર રાખી શકાય છે.

જો મરીના પ્લાસ્ટરથી ફાયદો ન થાય તો નીચે મુજબ સૂંઠનું પ્લાસ્ટર બનાવીને લગાવવું:—

સૂંઠનો ભૂકો.................એક ચમચો.
ઘઉંનો લોટ.................એક ચમચો.
પાણી..................... એક ચમચો.

પ્રથમ ભૂકો તથા લોટને સાથે મેળવી દઇ તેમાં ધીમે ધીમે પાણી નાખતા જઇ ચમચાવડે હલાવતા જવું અને બધું એકરસ થઇ પાતળી લાહી જેવું થાય કે ગાલ ઉપર બહારની બાજુએ ચોપડી દેવું અને દરદ મટતાં સુધી તે રહેવા દેવું.

આ સઘળા ઉપાયો કારગત ન લાગે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

હમેલ રહેવાથી ઘણીવાર દાંતને સરો લાગે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને દર વેતે અકેકો દાંત ડોડી જઇ પડી જાય છે.

---
[1] જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૧૨૬ [2] જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૧૨૩.

૧૩. થાનમાં સોજો તથા દુખાવો:—ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓના થાન સુજી આવી તેમાં દુખાવો થાય છે. કેટલીકવાર અંદર ગાંઠા ગાંઠા બાઝી જાય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે રસોળી (વરસુડી) નીકળી, પણ એવી બ્હીક રાખવાનું કંઇ કારણ નથી.

આવું થાય ત્યારે મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી ગરમ કરીને ધીમે ધીમે ચોળવું અથવા સરખે ભાગે કોલન વૉટર અને સાલીટનું તેલ મેળવી તે દહાડામાં બે વાર ચોળવું અને તે ઉપર ફ્લૅનલનો પાટો બાંધવો અથવા ફ્લૅનલનો કબજો પહેરવો. બોટણીની આસપાસ કંઈ મખમલનું કપડું મૂકવાની સંભાળ રાખવી કે ફ્લૅનલના ઘસારાથી બોટણી છોલાઇ જાય નહીં. ઉપર લખેલું તેલ ચોળવાથી કેટલીકવાર પાણી જેવું દૂધ બોટણીમાંથી નીકળે છે અને તેથી સોજો તથા દુખાવો ઘણો નરમ પડે છે. આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીઓએ ચોળી કે કબજો તંગ પહેરવો નહીં, અને તેની અંદર "વ્હેલબોન"ની ચીપો હોય તો તે કાઢી નાંખવી.

૧૪. હુલેદિલ:—ગર્ભ રહ્યા પછી ઘણીવાર સ્ત્રીઓને છાતીમાં ગભરાટ થઇ આવી તે ખુબ ધડક ધડક થાય છે તેથી તેઓ ઘણીવાર બ્હી જાય છે. આ નિશાની હમેલ દરમ્યાન પહેલ વહેલીજ જોવામાં આવે તો ફીકર રાખવાની જરૂર નથી.

આ ધખકારા બહુ જોરમાં હોય અને ચાલુ રહે, તો એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનિઆ ઍરોમૅટીક નવટાંક પાણીમાં મેળવી પાવું અને જરૂર પડે તો દર ચાર કલાકે તે આપ્યા કરવું.

કેટલીકવાર સ્ત્રી આ ધખકારાને લીધે ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે છે. અને પોતે ગુંગળાઈ જવાની ફરિયાદ કરે છે, તથા બધાં બારી બારણાં ખોલી નાંખવાની અરજ કરે છે. આવું થાય ત્યારે આસપાસનાંએ તેને ધીરજ આપી શાંત પાડવી. ઘણીવાર તેઓ દોડાદોડી કરી આવી વખતે દારૂ કે એવીજ ગરમ વસ્તુ પાઇ દે છે પણ તેમ કરવાની કંઇજ જરૂર નથી. ફકત દર્દીને ધીરજ આપી શાંત પાડવાથી થોડાજ વખતમાં ધખકારો નરમ પડી જઈ આરામ થાય છે. જો દર્દીને બહુ નાત-

વાની થઈ હોય તો ડાક્તરની સલાહ લઇ તેને શક્તિની દવાઓ આપવી; અને ખોરાક સહેલાઇથી પચે તેવો અને સાદો આપવો.

૨૫. મુર્છા:—હમેશની શરૂઆતના બે ત્રણ મહિનામાં કોઇ કોઇજ વાર આ દરદ થાય છે પણ ઘણું ખરૂં તો તે છોકરૂં પહેલવહેલું ફરકતી વેળા થઈ આવે છે. કોઇ કોઇને એકાદજ વાર થાય છે પણ કેટલાકને વળી તે ઉપરાછાપરી થવાજ કરી ઘણી હેરાનગતિ કરે છે. કેટલીક વખત તે પાંચ સાત મિનિટ સુધીજ રહે છે. કોઇકવાર હુશિયારી આવતાં અડધો કલાક પણ નીકળી જાય છે. અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે એ દરદ થઇ આવે છે પણ કોઇકવાર બિછાનામાં સૂતા સૂતાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

• આવું થાય ત્યારે તેને માથું નીચું રાખી સૂવાડી દેવી. માથા નીચે તકિયો પણ મૂકવો નહીં અને તેના નાક આગળ સ્મેલીંગ સૉલ્ટ (ઍમોનીયા) ની શીશી ધરવી. મ્હોં ઉપર પાણીની છાલકો મારવી અને દવા પીવાની શક્તિ હોય તો નવટાંક પાણીમાં એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનીયા ઍરોમૅટીક નાખી આપવું.

હુશિયારી આવ્યા પછી તેને શક્તિની દવાઓ આપવાનું ચાલુ કરવું. હક્લીનું સીરપ અથવા ફેલોનું સીરપ એકેક ચમચી દહાડામાં બે વાર નવટાંક પાણીમાં મેળવીને પાવાથી ફાયદો થશે. માત્ર તે દવા આગ્રા દહાડા દાક્તરની સલાહ આપવી નહીં. કોલમની કાતરીનો કાઢો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. સવાશેર ઠંડા પાણીમાં અધોળ કોલમની કાતરી નાખી અડધો કલાક રહેવા દઇ પાણી ગાળી કાઢી આશરે પાંચ રૂપિયાભાર દહાડામાં ત્રણવાર પાવું.

આવી સ્ત્રીઓએ કોઇપણ રીતે મન ઉશ્કેરાય તેવું કૃત્ય કરવું નહીં. જાહેર મેળાવડાઓ, નાટકશાળા, વિગેરે ઠેકાણે જવું નહીં, કારણ ત્યાં ઘણા માણસોની ગરમીને લીધે હવા ઘેરાયલી હોવાથી તેમની તબિયત તુર્ત બગડી આવશે. તેમણે તંગ કપડાં કોઇ પણ વખતે પહેરવાં નહીં. મુખ્યત્વે કરી ગળા ઉપર કંઇપણ દબાણ થાય એવું કરવું નહીં. ખોરાક સાદો સહેલાઇથી પચે એવો લેવો અને નિયમિત એક દસ્ત સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી.

૧૬. માથાનો દુખાવો:—આડાની કબજીયાતથી અથવા અપચો થવાથી માથું દુખવા આવે છે. એવી વખતે જીભ ઉપર થર બાઝેલો હોય છે, મ્હોમાથી ખરાબ વાસ નીકળે છે અને ઘણીવાર છાતી ઉપર દાહ બળે છે.

આવું હોય તો જે કારણથી તે થયું હોય તે કારણના મથાળા હેઠળ બતાવ્યા મુજબ ઇલાજ કરવા.

કોઇકવાર ફક્ત તે નબળાઇને લીધે દુખે છે. એમ હોય તો શક્તિની દવા આપવી પડે છે. આવે વખતે દાકતરની સલાહ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

૧૭. ઉજાગરો —કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીને ઉંઘજ આવતી નથી સૂતા પછી આંખ ઉપર ભાર પડતાં તેના હાથ પગ ઉડે છે અને તે ઝબકી ઉઠે છે. તેને. ઉપરાછાપરી પાસું બદલ્યા કરવું પડે છે અને તેથી આખી રાત તેને કરાર વળતો નથી. સવારે ઉઠે છે ત્યારે તેનુ અંગ સુસ્ત હોય છે. આંખો ભારે અને લાલ દેખાય છે અને આખો દિવસ તેને પુષ્કળ થાક લાગ્યો હોય એમ લાગે છે, અને તેની દવા કરવામાં ન આવે તો તબિયત ઘણી લથડી જાય છે; માટે શા કારણથી એમ થાય છે તે શોધી કાઢીને તે દૂર કરવાના ઉપાયો લેવાની ઘણી જરૂર છે.

આવું થતું અટકાવવા માટે મગજ કોઇ પણ રીતે ઉશ્કેરાય નહી એવી તજવીજ કરવી, તેમજ મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં, મગજને હંમેશાં અને મુખ્યત્વે કરી સૂઇ જતાં પહેલાં શાંત તથા આનંદી રાખવા બનતું કરવું. સૂવાના ઓરડાની એક બે બારીઓ ખુલ્લી રાખી તેમાં હવાનો અવરજવર બરાબર થાય તેવી તજવીજ રાખવી. સૂવાના ઓરડાનાં બારણાંને સાંકળ દઇ રાખવી કે કોઈ અંદર આવવાની તેને ભ્રાન્તિજ ન થાય અને તે સ્વસ્થ મને સૂઇ શકે. ઓઢવાનું પણ થોડુંજ રાખવું. પુષ્કળ કામળીઓ કે ગોદડાં ઓઢવાથી અંગ ગરમ થઈ મન વધારે ઉશ્કેરાય છે. સૂતાં પહેલાં હાથ પગ અને મ્હોં ઠંડા પાણીથી ધોઇ સાફ કરવાં, આખો દિવસ માફકસરની કસરત લેવી. ખોરાક સાદો સહેલાઇથી પચે એવોજ લેવો. ભારે વાનાં

કંઇ ખાવાં નહીં. મુખ્ય કરી રાતનું ખાણું તદ્દનજ હલકું લેવું. તે વખતે ગોસ્ત, ઇંડા વિગેરે કંઇ ન ખાતાં દૂધ કે કાંજીજ પીવી. સવાર સાંજ કોફીને બદલે ચાહ પીવી.

મધ્ય રાત્રે આવું થાય તો બિછાનામાંથી ઉઠી દિલ ઉપર શાલ ઓઢી ઓરડામાં થોડીકવાર ફરવું, પિસાબ કરવો, તકિયાની બાજુ ફેરવી નાખવી અને પછી ફરી સૂઇ જવું, એટલે બહુ કરી ઉંઘ આવશેજ.

કેટલીકવાર આવી સ્ત્રીઓને દિવસે પણ કોઇ રીતે ગોઠતું નથી અને બેચેની લાગ્યા કરે છે. એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ઉઠી બેસવું એવું આકુળવ્યાકુળ મન થયા કરે છે. એમ બને તો ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું કિંવા કંઇ ઘરનું કામકાજ કરવામાં રોકાવું કે તેથી અંગને કસરત મળે અને મન રોકાયલું રહે.

આટલું કરવા છતાં જો ઉંઘ બરાબર ન આવે તો સૂતી વખતે અધોળ પાણીમાં વીસથી ત્રીસ ગ્રેન બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશિયમ લેવું.

૧૮. પડખામાં સૂળઃ—હમેલદાર સ્ત્રીને શરીરમાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે દુખાવો થાય છે તેમાંનો એક પ્રકાર એવો પણ હોય છે કે તેને પડખામાં સૂળ મારે છે. ઘણું કરી પાછલા મહિનાઓમાં એ દરદ તેને વધારે હેરાન કરે છે અને તે થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય મ્હોટો થઇ કલેજા ઉપર દબાણ કરે છે.

આ દરદ ઘણું કરી પાછલા પ્રહરે થઈ આવે છે અને તે એટલું બધું જોરમાં હોય છે કે જાણે તેને અંદરના કોઇ ભાગનો વરમ થઇ આવ્યો હોય એવો ભાસ થાય છે; પરંતુ નાડ તથા અંગની ગરમી તપાસી જોતાં આપણને ખરો પ્રકાર જણાઇ આવે છે. કારણ, તેથી અંગમાં તાવ આવતો નથી કે નાડ ઝડપમાં ચાલતી નથી. અંદરના કોઇ ભાગનો વરમ થયો હોય તો એ બે નિશાની આપણા જોવામાં આવ્યા વગર રહેતીજ નથી.

આ દરદને મટાડવું બહુ મુશ્કેલ છે. કારણ ઘણીવાર કંઈ પણ દવા કારગત લાગતી નથી, છતાં ગરમ પાણીના શેકથી કે બેલાડોનાનું પ્લાસ્ટર લગાવાથી કેટલીકવાર આરામ થાય છે. અફીણના અર્ક

સાથનું કંઇ તેલ લગાવવાથી પણ કોઇકવાર ફાયદો જણાય છે.

૧૯. પ્રદર અથવા ધાત —હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્રીઓને ગુહ્ય ભાગમાંથી એક જાતનો સફેદ રંગનો સ્રાવ થાય છે તેને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. કોઇકવાર પહેલા બે ત્રણ મહિનામાં તે જોવામાં આવે છે. ઘણુંખરૂં તો છેલ્લા ત્રણેક મહિના તે દેખાવ દે છે. એ પણ ગર્ભાશય મોટો થવાથી નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી યોનિમાર્ગના અંતરપડની નસોમાં લોહીનો ભરાવો થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

જે સ્રીઓને ઉપરાછાપરી ઘણાં છોકરાં થયાં હોય અને જેની પ્રકૃતિ તે કારણથી નબળી થઈ ગઇ હોય તેને આ સ્રાવ પુષ્કળ દુઃખ દે છે.

જો તે થોડોજ હોય તો તે ઉપર ઝાઝું લક્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી પણ પુષ્કળ હોય તો તેનો ઇલાજ કરવોજ જોઇએ, નહીં તો બહારના ભાગો ઉપર દાહ ઉત્પન્ન થવાથી તે ભાગો છોલાઇ જઇ બહુ ત્રાસ થાય છે.

જો સ્રાવ સહેજસાજ હોય તો દહાડામાં એકવાર ત્રણશેર હુંફાં પાણીમાં ત્રણેક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ* નાખી તે વડે અથવા બે ચમચી ફટકડીનો ભૂકો નાખી તે વડે પિચકારી મારવી. આથી સ્રાવ ઓછો થઈ દર્દીને થતો ત્રાસ મટશે. જો સ્રાવ કંઇક વધારે હોય તો દહાડામાં બે કે ત્રણવાર પિચકારી મારવી.

જો અતિશય ધાત જતી હોય તો તે સ્રીએ દિવસમાં નિદાન બે ત્રણ કલાક તો એકાદ કોચ ઉપર સૂઇ રહેવું જોઇએ. રાતે પણ ઘોડાના વાળવાળા ગોદડા ઉપર સુવું અને બિછાના ઉપર પુષ્કળ ધાબળીઓ વિગેરે ઓઢવાનું રાખવું નહીં. એકાદ ધાબળી હશે તો બસ થશે. ઉપર લખ્યા મુજબ પિચકારીઓ પણ જરર પ્રમાણે લેવી. માત્ર તે વાપરવામાં કંઈ પણ જોર કરવું નહીં. પોતાની મેળેજ પાણી ગુરૂત્વાકર્ષણથી અંદર વહી બહાર નીકળી જાય એવી રીતે 'ડુશ'ની મદદથી કામ લેવું. રબરની પિચકારી બનતા લગી વાપરવી નહીં. તે વાપરવી પડે તો ઘણીજ સંભાળથી તેનો ઉપયોગ કરવો. જોરથી પ્રાણી અંદર ફેંકવું નહીં.

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૪૩.

આ દર્દથી પીડાતી સ્ત્રીઓએ ગુહ્ય ભાગો ખુબ સંભાળથી સાફ-સુફ રાખવા જોઇએ. ઉપર લખેલા ઉપાયો અજમાવ્યા છતાં ફાયદો ન જણાય તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઇએ. નહીં તો નબળાઈથી ક્ષયરોગ થવાનો પ્રસંગ આવશે.

સામાન્ય રીતે તન્દુરસ્તીની સંભાળ લેવી જોઇએ. ખોરાક હલકો પણ પુષ્ટિકારક હોવો જોઇએ, અને તેમાં કંઇ ગરમ વસ્તુ હોવી ન જોઇએ. દારૂ તથા રંગદાર ચાહ કૉફીથી પણ પરહેજ રહેવું જોઇએ. દર્દીએ સુવા જલદી જવું જોઇએ અને દસ્ત સાફ ઉતરે તેવી સંભાળ લેવી જોઇએ. જરૂર પડે તો એકાદ હલકો જુલાબ પણ લેવો. દરિયા કિનારે જઇ રહેવાથી ત્યાંની ખારી ભીની હવાથી ઘણીવાર પોતાની મેળે શરીરને તાજગી આવી આરામ થઇ જાય છે.

૨૦. ગુહ્ય ભાગોની ચીડ:—પ્રદરની અસરથી ઘણીવાર તેની સાથે સાથે બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર અતિશય ચીડ થાય છે અને તેથી બિચારી કેટલીક સ્ત્રીઓને અતિશય ત્રાસ થાય છે. કોઈવાર પ્રદર વિના પણ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ ચીડ એટલી બધી થાય છે કે તે બીલકુલ ખમી શકાતી નથી. કોઇકવાર ફક્ત નબળાઇને લીધે તે દેખાવ દે છે. અને કોઇકવાર ઝીણા દોરા જેવા કરમને લીધે પેદા થાય છે. કોઈવાર વળી તેનું કારણ સમજી જ શકાતું નથી.

જો કરમને લીધે થતું હોય તો સવાશેર પાણીમાં એક દ્રામ નીમક નાખી તેની પિચકારી ગુદામાં દરરોજ ત્રણચાર દિવસ સુધી લાગટ મારવી એટલે બધા કરમો મરી જઈ ધોવાઈ જશે.

ગુહ્ય ભાગોને ગરમ પાણી તથા સાબુવડે સાફ ધોઇ નાખી તે ઉપર "સુગરલેડ"નું પાણી લગાડવું. એક આંઉંસ પાણીમા ત્રણ ગ્રેન સુગરલેડ નાખવું.

તેથી ફાયદો ન લાગે તો બે દ્રામ ટંકણખાર દશ આંઉંસ પાણીમાં મેળવી તે મિશ્રણ લગાવવું.

ફક્ત કોલ્ડ ક્રીમ કે વિનોલીઆ ક્રીમ લગાડવાથી પણ કેટલીક-વાર ફાયદો થાય છે.

વળી એક ભાગ કાર્બોલિક ઍસિડ ૪૦ ભાગ પાણીમા મેળવી લગાડવાથી તેમજ અડધો દ્રામ કાર્બોલિક ઍસિડ બે આંઉસ ગ્લીસિરીન સાથે મેળવી લગાવવાથી પણ આરામ મળે છે.

ગુહ્ય ભાગો સાફ કર્યા પછી તે ઉપર હમેશાં "વાયોલેટ પાઉડર" લગાવવો.

કેટલીકવાર એક આઉસ ગુલાબજળમાં ચાર ગ્રેન કોકેન નાખી લગાવવાથી ચીડ મટે છે.

જો ચીડ અતિશય હોય અને ઉંઘમાં ખલેલ કરે તો અધોળ પાણીમાં વિસથી ત્રીસ ગ્રેન બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશીયમ નાખી તે પાંઇ દેવું. ખોરાક હલકો તથા જલદી પચે એવો આપવો અને દસ્ત સાફ આવે તેવી તજવીજ રાખવી.

૨૧. પિશાબની વારંવાર હાજત:—હમેલની શરૂઆતના મહિનામાં વારંવાર પિશાબ થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય અને પિશાબનો કુક્કો એ બન્ને વચ્ચે જ્ઞાનતંતુનો સબંધ હોય છે અને તેથી એક અવયવની અસર બીજા ઉપર થાય છે. પાછલા મહિના-ઓમાં ઘણી હાજત થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઇ પિશા-બના કુક્કા ઉપર અઘટિત રીતે દબાણ કરે છે. આ દર્દની દવા કરી તેને રોકવામાં આવતું નથી તો વારંવાર ઉંઘમાં ખલેલ થવાથી અને ઉઠ ઉઠ કર્યા કરવુ પડયાથી તબિયત લથડી જાય છે.

આ પ્રકાર બને ત્યારે જવ ઉકાળી બનાવેલું પાણી (બાર્લીવૉટર)* પીવાય તેટલુ પીવું અને રાતે સુતી વખતે નીચલી ગોળી લેવી.

ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ હૅન્બેઇન.....................ત્રણ ગ્રેન
ઍક્સ્ટ્રેક્ટ જૅન્શીયન.........................બે ગ્રેન
બંઉને સાથે મેળવી એક ગોળી બનાવવી.

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં ૮૦

• જરૂર પડે તો દસ્ત સાફ લાવવા માટે હલકો જુલાબ લેવો.

એ બન્ને ઉપાયોથી ફેર ન માલમ પડે તો દાક્તરની દવા જરૂર લેવી.

૨૨. પિશાબનું ટપક ટપક થવું:—ઘણી સ્ત્રીઓને હમેલદાર થયા પછી ખાંસતાં, છીંકતાં અથવા સહેજપણ ઉઠ બેસ કરતાં પિશાબ થોડો ઝરપી નીકળે છે. આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશયનું ફુક્કા ઉપર દબાણ થવાનું હોય છે.

સૂઇ રહેવાથી અથવા પેટ ઉપર તૈયાર પટો બાંધી રાખવાથી એ દર્દ થતું અટકે છે. પિશાબ વારેઘડી ઝરપવાથી ગુહ્ય ભાગોની ચામડી છોલાઇ જઈ દરદ થાય છે. તે ઉપર વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ લગાવવી.

૨૩. પિશાબનું રોકાણ:—કેટલીકવાર પિશાબ ટપક ટપક થવાને બદલે ઉલટો તદન રોકાઈ જાય છે અને બીલકુલ ઉતરીજ શકતો નથી. આનો વખતસર ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો પિશાબના ફુક્કાનો વરમ થઇ આવી પાછળથી બહુ હેરાનગતિ ખમવી પડે છે. માટે તુર્ત કાળજી કરવી જોઇએ; નહીં તો ફુક્કો અતિશય ભરાઇ ખુબ ફુલી જાય છે. કોઈ દાઇને કે દાક્તરને બોલાવી કાચની કે રૂપ ની સળીવડે પિશાબ કાઢી નંખાવવો જોઇએ. સળી મૂકાવવામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ બહુ બીએ છે પણ તેમાં જરાપણ ડરવાનું કારણ નથી.

૨૪. પગમાં આંકડા:—ગર્ભાશય ભારે થવાથી પેટમાંથી જે મોટો જ્ઞાનતંતુ નીકળી પગને જોર આપે છે, તેની ઉપર દબાણ થવાથી આખા પગમાં અને મુખ્યત્વેકરી ટેટામાં (પીંડીમાં) પુષ્કળ આંકડી આવ્યા કરે છે.

આનો ઉપાય એજ છે કે મીઠા તેલમાં થોડુંક કપુર નાખી તેને ગરમ કરી તે ઉપર ખુબ ચોળવું.

અગર એક ભાગ અફીણના અર્કને ત્રણ ભાગ લીનીમેન્ટ સેપોનીમ નામના તેલ સાથે મેળવી તે લગાડવું.

હાલચાલ કરવાથી પણ આવી આંકડી નાબુદ થઇ જાય છે; માટે જેને તે થતી હોય તેણે ઉઠીને ઘરમાં ને ઘરમાં ફેરહર કરવું.

કેટલીકવાર પગમાં આંકડી આવવાને બદલે હોજરી તથા આંતરડાંમાં તેવુંજ દર્દ થઇ આવે છે. તેમ થાય તો તુર્ત પગને ગરમ

પાણીમાં ભેળવવા અને એક આંઉસ "કેમ્ફર વૉટર" (કપૂરના પાણી) માં વીસ ટીપાં અફીણનો અર્ક નાખી તે પાઈ દેવું. પેટ ઉપર ગરમ પાણી અને ફલૅનલનો ભીનો શેક કરવો. જો વારે ઘડી આંકડી આવ્યા કરતી હોય તો સૂવા પહેલાં લોઢાના કે લાકડાના "ટબ"માં ગરમ પાણી નાખી તેમાં બેસી પગ ટબની બહાર રાખવા અને દશ પંદર મિનિટ તેમાં બેસી રહેવું.

૨૫. રૂધિર ક્ષિણતા (લોહીનું પાણી થઈ જવું)—ઘણુ કરી છઠ્ઠા મહિના પછી કેટલીક સ્ત્રીઓનું મ્હોં તદન ફિક્કું પડી જઈ હોઠ લોહી વિનાના હોય તેવા દેખાય છે અને તેમને ઘણી અશક્તિ થયલી માલમ પડે છે. હાલચાલ કરતાં હાંફ ચઢી આવે છે ચક્કર આવે છે ને ભૂખ લાગતી નથી. કેટલીકવાર ફીકાશ તથા નબળાઈ વધતી જઇ પગે સોજા આવે છે તેમજ શુદ્ધ ભાગે મૂર્છા આવે છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે.

પ્રકરણ ચોથામાં દર્શાવેલા નિયમ મુજબ પ્રથમથીજ તજવીજ રાખવામાં આવે તો આ દરદ થતું અટકે છે. તે થયા પછી વધતું અટકાવવા માટે લોહીની દવા આપવી ઉપયોગી થઇ પડે છે. માટે ફૅલોઝ સીરપ અથવા હક્સીઝ સીરપ દાક્તરની સલાહ લઇ આપવું. સહેલાઇથી પચે એવો, આલ્બ્યુમેન ધરાવનારો ખોરાક જેની કે ઇંડાની મકેતી, પ્લૅઝમૉન, નૅસ્ટલ્સ ફુડ વિગેરેની કાંજી અથવા ગોસ્તનો "ઑટલ સુપ" કરીને આપવો.

જો પગે સોજા આવે તો પેટ ઉપર તૈયાર પટો બાંધવો અને પગ ઉંચા રાખી બનતા લગી સૂઈજ રહેવું.

નબળાઇ અતિશય વધી જાય તો અધુરે મહિને પ્રસુતિ થાય એવી તજવીજ કરવી પડે છે માટે દાક્તરની સલાહ લેવી.

૨૭. તાણ:—છઠ્ઠા મહિના પછી ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી જેમ જેમ તેનું દબાણ આસપાસના ભાગો ઉપર વધતું જાય છે તેમ તેમ વખતે ગુર્દાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે, કારણ બીજા અવયવો ભેગી ગુર્દાની ધોરીનસો ઉપર દબાણ થાય છે, માટે એ મુદત દરમ્યાન જો સહેજ પણ પગની પાટલી ઉપર સોજા જેવું જણાય તો તુર્ત દાક્તર પાસે પિશાબ તપાસાવવી જોઇએ. કારણ તેમાં "આલ્બ્યુમેન" જતું માલમ પડે છે.

આવું હોય ત્યારે તે સ્ત્રીએ પોતાને સળેખમ ન થાય, શરદી ન લાગે, કંઈ તરેહની મનની ઉશ્કેરણી ન થાય, અને ઝાડાની કબજીયાત ન થાય તે બદલ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઇએ. કારણ, નહીં તો વખતે તેને એકદમ તાણ આવી તે બેશુદ્ધ થઈ પડે એવો સંભવ રહે છે.

જો છઠ્ઠા મહિના પહેલાંથીજ પિશાબમાં ઘણું આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તે નિશાની વધારે ગંભીર મનાય છે, તે સ્ત્રીની ભૂખ બીલકુલ મરી જાય છે. પિશાબ ઘણોજ થોડો અને ઘેરા રાતા રંગનો હોય છે. માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઉલટી વિગેરે થાય છે. આંખે અંધારાં આવે છે, કાને બહેરાટ મારે છે, પરસેવામાં ખરાબ પિશાબ જેવી દુર્ગંધ આવે છે, અને તાકીદે ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો તાણ આવી બેશુદ્ધિ થઈ દર્દી મરણ પામે છે. કસુવાવડ થવાથી અથવા પ્રસૂતિ થવાથી એ નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે કિંવા ગુર્દાનો ઓછો વરમ ચાલુજ રહે છે.

આવા દર્દીએ પોતાનો પિશાબ નિયમિત રીતે અઠવાડિયામાં નિદાન એકવાર દાક્તર પાસે તપાસાવવો જોઇએ અને ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ કે કોઇ તરેહની દૂધ મઝેની કાંજીજ લેવી અને દાક્તરની મસલાહ મુજબ દવા કરવી.

કદાચ એકાએક તાણ થઇ આવે તો આસપાસના લોકોએ એટલી સંભાળ લેવી કે તે સ્ત્રીની જીભ કરડાઇ ન જાય માટે તેના દાંત વચ્ચે એક બુચ કિંવા એકાદ ચમચાના હાથા ઉપર રૂમાલ વીંટીને મૂકી દેવો. તે તરફડીઆં મારે તેથી તેને કંઇ ઇજા ન થાય તેની કાળજી કરવી; અને બનતી ઉતાવળે દાક્તરને બોલાવી મંગાવવા.

૨૮. ગર્ભાશયનું વસ્તિદેશમાં ખુંચી બેસવું:—આગલી સુવાવડ વખતે બરાબર સંભાળ ન લેવાયાથી અગર વસ્તિદેશની બંધારણમાં કંઇ ખાંપણ હોવાના કારણને લીધે ગર્ભાશય પાછલી તરફ નમી વાંકો થઇ ગયેલો હોય તેવા સંજોગમાં કદાચ ગર્ભ રહે તો એવું બને છે કે જેમ ગર્ભાશય કદમાં વધતો જાય તેમ તેમ તેનું મથાળું પૂઠના હાડકાના અંદરની બાજુના ખૂણા સાથે જઇને અડે છે તેથી તે ઉપર જઇ શકતો નથી અને પરિણામ એ આવે છે કે વસ્તિદેશમાંજ તે ખુંચી બેસે છે. એ ઘણો ભયંકર પ્રકાર છે અને તાકીદે ઇલાજ ન લેવાય તો સ્ત્રીનું મરણ થયા વિના રહેતુંજ નથી.

આની પ્રથમની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છેઃ—દરદ, ઝાડાની કબજીયાત અને પિશાબ કરવામાં અડચણ, એ ત્રણે નિશાનીઓ દિનપર દિન વધારે જોર પકડતી જાય છે અને આખરે એવું બને છે કે મુદલ પિશાબ ઉતરતોજ નથી. એકાદ બે દિવસ પછી તે પોતાની મેળે ઝરવા માંડે છે અને દર્દી ગમે તેટલું કરે પણ રોકી શકાતો નથી.

આવુ થયું હોય તો પેટ તપાસી જોતાં પેઢુથી ડુંટી સુધીના ભાગમાં સોજો આવેલો જણાય છે, અને તે ઉપર સહેજ પણ દબાણ કરતાં દરદ થાય છે. એ સોજો સહેજ પોચો લાગે છે અને તે ઉપર ધીમેથી ટકોરો મારી જોતાં અંદર પાણી ભરાયલું હોય તેવું માલમ પડે છે, પિશાબથી ફુકો ખુબ ભરાઈ જવાથી આ સોજો થાય છે. આવે વખતે તુર્ત દાક્તરને બોલાવી તેની સલાહ લેવી એટલે તે સળી મૂકી પિશાબ કાઢી નાખશે અને ગર્ભાશયને ઠેકાણે લાવશે.

૨૯. લકવો વિગેરે જ્ઞાનતંતુના વિકારો:—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને કોઇ કોઇવાર ઉભા અડધા અંગનો લકવો અથવા નીચલા અડધા અંગનો કે ચહેરાના અડધા ભાગનો લકવો થાય છે. કોઇકવાર એક કે બંને આંખે દેખાતું નથી અથવા એક કે બન્ને કાને બહેરાશ આવે છે.

આ પ્રકારો ઘણું કરી ગુર્દાના વરમને લીધે બને છે; માટે પ્રથમ તો પિશાબ દાક્તર પાસે તપાસાવી તેમાં આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તેમની સલાહ લઈ ગર્ભનો નિકાસ થાય એવી તજવીજ કરવી. ઘણું કરી તેમ

કર્યો પછી લકવાની નિશાની નાબુદ થઇ જશે અને તબિયત અસલ સ્થિતિએ પહોંચશે.

૩૦. ચમકવા:—નાજુક તબિયતની જુવાન સ્ત્રીઓમાં ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આ રેાગ થાય છે. તેમાં હાથ, પગ કે ડેાકું નિયમિત અથવા અનિયમિત રીતે આંચકા ખાઇ હાલ્યા કરે છે. ઘણું કરી આવી સ્ત્રીઓને લગ્ન પહેલાં આ રેાગ થયેલેા હેાય છે અને તે કેટલેાક વખત શાંત રહ્યા પછી, હમેલ રહેવાથી ફરી ઉભરી નીકળે છે; તેનું કારણ એ મુદતમાં લેાહીની અને ગ્નાનતંતુની નબળાઇ થવાનું હેાય છે. આ રેાગથી સેંકડે ૩૩ ટકા મરણનું પ્રમાણ આવે છે, એટલે એ રેાગ ભયંકર ગણી શકાય. બીજી વખતે એ રેાગ થાય તેના કરતાં હમેલ દરમ્યાન થવાથી મગજની હાલત વધારે બગડી સ્ત્રી ગાંડી થઇ જાય છે. વળી એ રેાગ ઉભરી નિકળ્યાથી કસુવાવડ થવાનેા બહુજ સંભવ રહે છે, અને ઘણીખરી વખત બાળક પેટમાંજ મરી જાય છે.

આવું થાય ત્યારે બ્રોમાઇડ ઑફ પેાટાશિયમ પંદર ગ્રેન નવટાંક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવું અને દાકતરની સલાહ જલદી લેવી. જો રેાગ કાબુમાં ન આવે અને દાક્તર એવું કહે કે ગર્ભ નીકળી જવાથી ફાયદેા થશે તેા તેવા ઉપચાર કરવા દેવા; કારણ ઘણીવાર એમ બને છે કે ગર્ભનેા નિકાલ થતાં ચમક બંધ પડી જાય છે.

૩૧. કમળેા:—કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના હાથના નખ, આંખેા, ચહેરેા અને શરીરની બધી ચામડી પીળી થઇ જાય છે, પિશાબ પણ ઘેરા રાતા રંગનેા ઉતરે છે, ખાધેલું પાચન થતું નથી, ભૂખ લાગતી નથી, ઝાડેા ચીનાઇ માટીના કુંજાના રંગનેા હેાય છે, માથું દુખે છે અને શરીરે અતિશય ચેળ આવે છે. આ નિશાનીઓ કમળાની છે.

આ રેાગ ઘણુંકરી ગર્ભાશયનું આંતરડાં ઉપર તેમજ પિત્તની નળીઓ ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે. તે સહેજ હેાય તેા થેાડા વખતમાં મટી પણ જાય છે. પણ કેાઈ કેાઇવાર કલેજાં ઉપર પુષ્કળ દબાણ થવાથી તે સંકેાચાઇ નાનું થઇ જાય છે અને પેાતાનું કામ

બજાવી શકતું નથી ત્યારે મા તથા બાળક બન્નેને જોખમ રહે છે. છે, બાળક પેટમાં મરણ પામે છે અને ગર્ભપાત થાય છે.

માટે આ રોગ જોવામાં આવે કે તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ.

૩૨. ઠાલી ઉધરસઃ—ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને, કુકડીઆ ખાંસીની માફક ડાંસાની ગુંચ આવે છે. આમાં છાતી ઉપરથી કંઇ પડતું નથી કે તાવ આવતો નથી કે નાડી વધારે વેગમાં ચાલતી નથી. એ બિમારી ઘણું કરી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી થાય છે.

આમાં ઘણીવાર દવાથી ઝાઝો ફાયદો થતો નથી. છતાં નીચે પ્રમાણે દવા આપવી જોઇએ —

બ્રોમાઈડ ઑફ પોટાશિયમ................ચાલીસ ગ્રેન.
ટીંક્ચર બૅલેડોના........અડધો ડ્રામ (અડધી ચમચી)
સ્પિરિટ ક્લોરોફોર્મ........................અડધો ડ્રામ.
પાણી.......................................ત્રણ આંઉંસ.

આ પ્રમાણે દવાઓની મેળવણી કરી ત્રીજો ભાગ દહાડામાં ત્રણવાર પાવો.

૩૩. શિતળા, ઓરી, સતત તાવોઃ—જેમ હરકોઇ માણસને આ રોગ ઉડે છે તેમ કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીઓને પણ ઉડે છે. શિતળા સૌથી ભયંકર છે. તે જો જોરમાં આવ્યા હોય તો બાળક પેટમાંજ મરી જઇ ગર્ભપાત થાય છે. પરંતુ હાલના જમાનામાં શીળી ટાંકવાને લીધે એવાં પરિણામ આગળ જેટલાં વારંવાર જોવામાં આવતાં નથી. ઓરી ખહુજ જોરમાં ન આવી હોય તો તેથી બાળક તથા માને કંઇ ગંભીર પરિણામ નીપજતું નથી. એમ છતાં કેટલીકવાર બાળકના શરીર ઉપર જન્મતી વખતે ઓરીના ડાઘ જોવામાં આવ્યાના દાખલા બને છે. સતત તાવમાં ટાઇફૉઇડ તાવથી પણ ઘણી વખત કસુવાવડ થાય છે. ફેફસાનો વરમ પણ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમભરેલો નીપજે છે, કારણ ઘણીવાર કસુવાવડ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીનું પણ મરણ થાય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કસૂવાવડ.

આપણા લોકોમાં કસુવાવડથી દર વર્ષે પુષ્કળ જીવો ખરબાદ જાય છે. ઘણાં છોકરાં થયાં હોય એવી સ્ત્રીઓની હકીકત પૂછીશું તો આપણને જરૂર માલમ પડશે કે તેઓની જીંદગીમાં એકાદ વાર પણ તેમને છોકરૂ અધૂરે ગયુંજ હશે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે દર જુવાન સ્ત્રીને હમેલ રહે ત્યારે સાચવટ કેમ કરવી તે અને શું શું જાતની બેફિકરાઈ તથા અજ્ઞાનતાથી કસૂવાવડ થાય છે, તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે. વળી તેમણે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, એક કસૂવાવડથી તેઓ પાછળથી વખતે જીંદગીપર્યંત દરદ અને દુઃખ ભોગવતાં થવાનો સંભવ રહે છે. એક કે બે વાર ગર્ભ અધૂરે ગયો એટલે તેમ નિયમિત રીતે થવાની એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, એ વાત તેમણે ભૂલવી જોઇતી નથી. એ ઉપરથી તેઓની ખાત્રી થવી જોઇએ કે, કસૂવાવડ થવાનાં જે જે કારણો ઉપર પોતે કાબુ ધરાવી શકે તે સર્વ કારણો પોતે હુશિયારીથી જાણતાં શીખી તેમને દૂર કરવા હમેશ કોશિષ કરવી જોઇએ.

એક જુવાન સ્ત્રીને આવી ટેવ પડી જાય એના કરતાં વધારે બૂરી આફત તેના ઉપર કોઇજ ગુજરવાની નથી. એકવાર તેવી ટેવ પડી એટલે ગર્ભ પૂરા મહિનાનો થતાં સુધી તેની જાળવણી કરવી એ એક અતિશય મુશ્કેલ કામ થઈ પડે છે; માટે અત્રે ફરી ફરીને કહેવાની જરૂર પડે છે કે દરેક સ્ત્રીએ આ બાબત ખુબ ગંભીર વિચાર કરવો જોઇએ અને તેવું કંઇ પોતાના બાબતમાં ન થવા પામે તેને માટે પ્રત્યેક રીતની કાળજી કરવીજ જોઇએ. કમનસીબે અમને કહેવાની ફરજ પડે છે કે, ઘણીજ થોડી સ્ત્રીઓ એ બાબતનો પૂરતી ગંભીરાઇથી વિચાર કરે છે. ઘણીકો તો એવા કંઈ બનાવને તદન નજીવો લેખી કાઢી તે બાબતની કંઇ પરવા પણ કરતી નથી પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે, એ બાબતની બિનકાળજી રાખવામાં મોટામાં મોટું જોખમ સમાયલું છે.

અમારી ખાત્રી છે કે, આ બાબતને ઘટિત ગંભીરાઈથી લક્ષમાં લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતાં ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની બનતી કોશિષકરેજ. અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, કસૂવાવડ થયા પછી થોડાક દહાડા પૂરેપૂરો આરામ લેવો જોઇએ અને સૂઇજ રહેવું જોઇએ, એ વાત કેમે કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી. કેટલીકો એક કે ઘણા તો બે દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તો કસૂવાવડ પછી બિછાનામાં સૂઇ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી. અત્રે કહેવાની કંઈ જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની ભૂલ માટે અતિશય પસ્તાવો કરવાની ફરજ જ પડે છે.

હમેલ રહ્યા પછી કોઈપણ મહિનામાં કસૂવાવડ થઇ શકે છે પણ ઘણીખરી વખતે તે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આઠમાથી બારમા અઠવાડિયા સુધીમાં થાય છે. વળી પ્રત્યેક મહિનાના ચોક્કસ ભાગમાં બાકીના આખા મહિના કરતાં એવો પ્રકાર બનવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે. દાખલા તરીકે, હમેલ રહેતા પહેલાં જે જે તારીખે તેને અટકાવ આવતો હતો તેજ તારીખોના અરસામાં હમેલ રહ્યા પછીના મહિનાઓમાં કસૂવાવડ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. એમ ધારો કે, એક સ્ત્રીને છેવટનો અટકાવ તારીખ ૫ માર્ચથી તા. ૯ માર્ચ સુધી આવ્યો, અને પછી તેને ગર્ભ રહ્યો, તો ૪ થી ૮ મી એપ્રિલ, ૧ થી ૫ મી મે, ૩૧ મે થી ૪ થી જુન, એ પ્રમાણેના દિવસોમાં તેને કસૂવાવડ થવાનો બહુ સંભવ રહે છે, માટે એ મુદતે તેઓએ કોઇ પણ જાતની તન કે મનની ઉશ્કેરણી ન થાય એવી સંભાળ લેવી જોઇએ છીએ.

કસૂવાવડ ઘણુંકરી અટકાવ બંધ થવા આવે, તે ઉમ્મરે (આશરે ૪૪-૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે) થાય છે. એના કરતાં ઓછો સંભવ પહેલી વેતમાં એવું પરિણામ આવવાનો હોય છે; માટેજ જુવાન તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીઓએ ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કસૂવાવડ થવાનાં મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે:—

૧. જે કંઇ બાબતથી મનને અતિશય સખ્ત ધક્કો લાગે તે.

દાખલા તરીકે એકાએક કંઇ બીક લાગવાથી અથવા એકદમ કંઇ આફત કે દિલગીરીનું કારણ આવી પડવાથી.

૨. જે કંઇ બાબતમાં સ્રીને અતિશય જોર વાપરવું પડે તે તે બાબતો. દાખલા તરીકે, કંઇ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિશય લાંબી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમાં બેસીને લાંબી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાંબી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઇજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઇ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે. કેટલીકવાર કંઇ ઉંચી જગ્યાએ (અવળાઇ) અભરાઇ પર મૂકેલી ચીજ પગના અંગુઠા ઉપર ટિંગાઇને લેતાં આવું પરિણામ નિપજે છે; તેમજ અતિશય વિષયવાસનાથી પણ તેમ થાય છે.

૩. કંઇપણ જાતની હદ બહારની ઉશ્કેરણીથી દાખલા તરીકે, તુર્તની પરણેલી સ્રીને ઉપરાછાપરી મેળાવડાઓમાં ગયા કરવાથી મનની ચાલુ ઉશ્કેરણી રહે છે, તેથી ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલાં ત્રણ ચાર મહિનામાંજ ઘણુ કરી કસૂવાવડ થાય છે. ખુબ અમનચમન અને અતિશય મોજમઝાથી શરીર નબળું પડી આવો પ્રકાર બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

૪. સુર્ખીતાવ, શિતળા અને એવાજ ફુટી નિકળતા સતત તાવોથી ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે.

૫. કુદરતી નેબળોજ શરીરનો બાંધો. આમાં ઘણી વખતે કસૂવાવડ થવાનો બહુ સંભવ હોય છે. અતિશય રૂધિર ક્ષીણતાથી તેમજ વિસ્ફોટિકના વ્યાધિથી પણ આવુંજ પરિણામ નિપજે છે. ક્ષયરોગથી પણ શરીરની નબળાઇ થવાથી ગર્ભ પડી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

૬. અતિશય જુલાબઃ—હમેલદાર સ્રીઓને કડક જુલાબ આપવાથી ઘણીવાર ગર્ભને નુકશાન પહોંચી કસૂવાવડ થઇ જાય છે, માટે તેવી સ્રીને કડક જુલાબ કદીપણ આપવો નહિ. જરૂર પડે તો હલકો આપવા હરકત નથી.

૭. અમુક અમુક દવાઓઃ—ઘણી દવાઓ એવી હોય છે કે તે લેવાથી પેટમાં દુખાવો થઈ કસૂવાવડ થાય છે. આવી દવાઓ કેટલાક

અમારી ખાત્રી છે કે, આ બાબતને ઘટિત ગંભીરાઈથી લક્ષમાં લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતાં ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની બનતી કોશિશ કરે. અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, કસૂવાવડ થયા પછી ઓછાક દહાડા પૂરેપૂરો આરામ લેવો જોઇએ અને સુઇજ રહેવું જોઇએ, એ વાત કેમે કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી. કેટલીક એક કે ઘણા તો બે દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તો કસૂવાવડ પછી બિછાનામાં સૂઇ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી. અને કહેવાની જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની ભૂલ માટે અતિશય દિલગીર થવાની ફરજ પડે છે.

૯. ઉલટીનીપછી કોઇપણ મહિનામાં કસૂવાવડ થઇ શકે છે પણ નિપજે છે. એ જાતની બધી દવાઓ હમેશાં સ્ત્રીને જોખમકારક છે; માટે એવી દવા આપતાં ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૧૦. પેટમાં કરમ પુષ્કળ થવાથી પણ કેટલીકવાર કસૂવાવડ થાય છે. મુખ્યત્વે કરી ઝીણા દોરા જેવા કરમ થયા હોય તો તે ગુદા વાટે બહાર ચાલી આવી યોનિમાર્ગમાં દાખલ થઈ જાય છે અને તેમાં એક જાતની ચળવળ પેદા કરે છે. તેથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થઇ માઠું પરિણામ આવે છે; માટે આવા કરમની તુર્ત દવા કરવી જોઈએ.

૧૧. અતિશય કબજીયાતથી પણ જ્ઞાનતંતુઓની ચળવળ પેદા થઇ કસૂવાવડ થાય છે માટે તે પણ હદ બહાર થવા દેવી નહિ. આ વિષે પ્રથમ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે એટલે અહીં વધારે લખવાની જરૂર નથી.

૧૨. દાંતની અતિશય કળતરથી પણ ગર્ભને જોખમ આવવાનો ભય રહે છે માટે તેની પણ કાળજીપૂર્વક દવા કરવી જોઇએ.

૧૩. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી ગયો હોય અથવા તેનો ભ્રંશ થયો હોય તો કસૂવાવડ નીપજવાનો ઘણો સંભવ રહે છે.

૧૪. ગર્ભ કોઈક કારણથી નિર્જીવ થવા પામે તો કસૂવાવડ થયા વિના રહેતીજ નથી.

૧૫ આગળની વેતે કસૂવાવડ થઇ હોય તો એક જાતની ટેવ

દાખલા તરીકે એકાએક કંઇ બીક લાગવાથી અથવા એકદમ કંઇ આફત કે દિલગીરીનું કારણ આવી પડવાથી.

૨. જે કંઇ બાબતમાં સ્ત્રીને અતિશય જોર વાપરવું પડે તે તે બાબતો. દાખલા તરીકે, કંઇ ભારે વજનની ચીજો ઉંચકવાથી, અતિશય લાંબી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમાં બેસીને લાંબી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાંબી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઇજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઇ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે. કેટલીકવાર કંઇ ઉંચી જગ્યાએ (અવળાઇ) અભરાઇ પર મૂકેલી ચીજ પગના અંગુઠા ઉપર ટિંગાઇને લેતાં આવું પરિણામ નિપજે છે; તેમજ અતિશય વિષયવાસના [illegible] તેમ થાય છે. [illegible] આ મનાય છે.

૩. કંઇપણ જાતની હદ બહારની ઉશ્કે[illegible] સ્ત્રાવ કોઇકવાર થોડોજ દેખાઇ પછી બંધ પડી જાય છે, અને થોડાક કલાક પછી ફરી દેખાવ દે છે. કોઇ કોઈ વખતે સ્ત્રાવ શરૂઆતથીજ અતિશય જોરમાં અને એકાએક થઇ આવે છે. જો એ સ્ત્રાવ થયા છતાં પેઢુ, કમ્મર, થાપા વગેરેની કળતર વધે નહિ તો એમ સમજવું કે ચાંપતા ઉપચારો કીધાથી કસૂવાવડ થતી અટકાવી શકાશે, પણ જો સ્ત્રાવની સાથે દરદનું જોર વધતું જતું જાય અને પેટમાંથી કંઇ નીકળી પડતું હોય તેવી જાતનુ–દાખલા તરીકે ખુબ કઠણ ઝાડો ઉતરતી વખતે સફરો અતિશય ખેંચાઇ ચીરાઇ જતો હોય તેથી જે જાતનું દરદ થાય છે તે જાતનું–તે હોય તો તો ઘણું કરી કસૂવાવડ થશેજ એમ માનવું જોઇએ.

કસૂવાવડના પ્રયોગને બે તબક્કામાં વહેંચી શકાય એમ છેઃ– પહેલા તબક્કામાં ગર્ભનો ગર્ભાશય સાથેનો સંબંધ છૂટો થાય છે અને બીજામાં છૂટો થયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાંથી બહાર પડે છે. પહેલામાં ઑરની નસોનો સંબંધ તૂટવાથી વધતો ઓછો લોહીનો સ્ત્રાવ થાય છે. બીજામાં સ્ત્રાવની સાથેજ ગર્ભાશયના સંકોચને લીધે દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર ગર્ભાશયથી સંબંધ છૂટો થયો એટલે ગર્ભ બહાર પડવોજ જોઇએ. કારણ, કુદરતનો એવો નિયમજ છે કે એકવાર ગર્ભ

નિર્જીવ થયો કે ગર્ભાશય અતિશય સંકોચાઇ ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવાનો દરેક પ્રયત્ન કરશેજ.

કસૂવાવડમાં સ્રાવ અને દરદ એકદમ બંધ પડી જાય તો તપાસ કરતાં આપણને ઘણું કરી માલમ પડશે કે ગર્ભ યોનિમાર્ગમાં આવી અટકી રહેલો છે. એકવાર તેમ થયું એટલે પછી તેને બહાર પડતાં કંઇ વાર લાગતી નથી.

કસૂવાવડ હમેલની કોઇપણ મુદતે થઇ શકે એમ છે. ચોથા મહિના પહેલાં કસૂવાવડ થાય તો તુર્ત કંઇ જોખમ રહેતું નથી પણ તે બદલ નિષ્કાળજી કીમાથી તબિયત હમેશને માટે બગડી અશક્તિ ખુબ વધે છે.

દરેક સૂવાવડમાં થોડો ઘણો રક્તસ્રાવ તો થવાનો જ. ચોથા મહિના પછી જેમ જેમ હમેલ મોટો થતો જાય છે તેમ તેમ સ્રાવ વધારે થવાનો અને માઠું પરિણામ આવવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

જો દરદ એવી જાતનું થાય કે દર્દીને કરાંજવું પડે અને સ્રાવ વધારે ને વધારે જથામાં પડતો જાય અને વખતે મોટા મોટા લોહીના ગડફા બાઝી ગયેલા માલમ પડે, જો થાન નરમ અને ન્હાનાં થતાં જણાય અને તેમાં થોડું ઘણું દૂધ પ્રથમ જણાયું હોય તે એકદમ સૂકાઇ જાય, પેટમાં કંઇ જાતની ઠંડક અને ભાર લાગ્યા કરે અને પેટ દિવસે દિવસે ન્હાનું થતું જણાય, છોકરૂ ફરકતું બંધ પડે અને સ્ત્રીને સૂતાં, બેસતાં, ઉઠતાં અથવા કોર વાળતાં પેટમાં જાણે એક ભારે ગોળો એક બાજુ વળી પડતો લાગે અને યોનિમાંથી દુર્ગંધ મારતી રસી જણાય તો પેટમાંનું છોકરૂં મરી ગયું છે અને, ગર્ભાશયની સાથેનો તેનો સંબંધ તદન જૂદો થઈ ગયો છે એમ સમજવુંજ. આટલું થયા પછી કસૂવાવડ થોડાક કલાકમાં અથવા એકાદ બે દહાડામાં થયા વિના રહેવાનીજ નથી. માટે દાકતરની સલાહ આ બધું થતાં સુધીમાં ન લીધી હોય તો જરૂરજ લેવી જોઇએ.

કસૂવાવડ શરૂ થયા પછી ઘણું કરી પાંચ છ દહાડામાં તે પૂરી થઈ જાય છે. કોઇકવાર પંદર દહાડા સુધી લંબાય છે અને કવચિતજ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે ચાલુ રહે છે.

માવજત—આ બાબતને આપણે ત્રણ તબક્કામાં વ્હેંચી

નાખીશું. ૧. કસુવાવડ થવા આગમચ તે થતી અટકાવવાના હેતુથી કરવાની માવજત; ૨. કસૂવાવડ થયા પછી કરવાની સારવાર; ૩. એકવાર કસુવાવડ થયા પછી ફરી ફરી તે ન થવા પામે એવા હેતુથી કરવાની માવજત.

૧. કસુવાવડ થતી અટકાવવાની માવજત:—જો કોઈ સ્રીને કસુવાવડનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો-જેનું વર્ણન આપણે પ્રથમ કરી ગયા તે-જોવામાં આવે તો સૌથી પહેલું કામ તેણે એ કરવાનું છે કે તુર્ત બિછાના ઉપર સૂઈ આરામ લેવો. કારણકે જયાં સુધી તે ફરહર કરશે ત્યાં સુધી કંઇપણ જાતની દવાદારૂ તેને કારગત લાગવાનીજ નથી. આરામ લેવાનો તે બિછાના ઉપર સૂઇને લેવાનો છે. ફક્ત ફરહર બંધ કરી બેસી રહેવાથી કંઇ ઉપયોગ નથી; કારણ, આરામ કંઈ હાથ પગને આપવાનો નથી પણ પેટ અને તેની અંદરના અવયવો તથા કમ્મરને આપવાનો છે. માથા નીચે ઝાઝા તકિયા મૂકીને ખુબ ઉંચું રાખવાનું નથી પણ બને તેટલું નીચું-શરીરની સપાટી બરાબર રાખવાનું છે અને દર્દીને બિછાનામાં ગરમી ન લાગે એવી રીતે સૂવાડવી જોઇએ.* તેને ઠંડી લાગશે એવી બ્હીકથી પુષ્કળ કામળો, ચારસા વિગેરે ઓરાડવા નહીં.

જે કાંઇ ખોરાક તેને આપવામાં આવે તે સર્વે ઠંડો જોઇએ. પછી તે નક્કર ખોરાક હોય કે પ્રવાહી હોય. જે ઓરડામાં તે સ્રીને સૂવાડી હોય તેમાં હવાની પૂરતી અવરજવર હોવી જોઇએ અને કોઈપણ વખતે સગડી, બળતાં છાણાં કે અંગારાથી તેમાંની હવા ગરમ થવા દેવી ન જોઇએ. તેને પલંગ ઉપર બિછાનું નાખી સૂવાડવી અને પલંગને કોઇ પણ જાતના પડદા રાખવા નહીં. ખોરાક હલકો અને પુષ્ટિકારક આપવો. સાબુચોખા કે આરારૂટની કાંજી, અડધું બાફેલું ઇંડું, ચોખાની કાંજી, પાંઉની શેકેલી કાતરી (ટોસ્ટ)નું પાણી વિગેરે આપવું. કોઇપણ જાતનો દારૂ તેને આપવો નહીં અથવા કંઇ ગરમ વસ્તુ આપવી નહીં. દાક્તરને બનતી ઉતાવળે બોલાવી મંગાવી તે ફરમાવે તે પ્રમાણે વર્તવું;

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૮૦.

કારણકે આવે પ્રસંગે વખત ખોવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે અને ચાંપની દવા કરવાથી કસૂવાવડ અટકાવી શકાય છે.

જો રક્તસ્રાવ શરૂ થયો હોય તોપણ ઉપરલખેલા નિયમોને અનુસરી કામ લેવું અને દાક્તર આવતાં સુધી બીલકુલ સૂઈજ રહેવું. તે દવા આપશે, તેથી ગર્ભાશયનો સંકોચ થતો બંધ પડશે અને કસૂવાવડ થતી અટકશે. દાક્તર આવતાં વાર લાગે એમ હોય તો "ક્લોરોડીનની" બાટલી ઉઘાડી તેમાંથી દશ કે પંદર ટીપાં દવા એક વાઇન ગ્લાસમાં નાખી તેમાં આશરે અધોળ પાણી રેડી હલાવી પાઇ દેવું. ક્લોરોડીન ગ્લાસમાં નાખતાં પહેલાં બાટલીને ખુબ હલાવવી કે તેથી અંદરની દવા બધી એકરસ થઇ જાય.

જો રક્તસ્રાવની સાથે કરાંજ આવી દરદ થતું હોય તો કસૂવાવડ બહુકરી અટકાવી શકાશે નહીં. એમ હોય તો કોઇ હુશિયાર દાક્તરને બોલાવી તેના કહેવા પ્રમાણે દરેક રીતનું વર્તન થવુંજ જોઇએ.

જે કાંઈ વસ્તુ બહાર પડે તે સાચવી રાખી દાકતરને અથવા હુશિયાર દાઇને દેખાડવી; કારણકે બધો ગર્ભ પડી ગયો કે નહી તેની ખાત્રી કરી લેવી અવશય જરૂરની છે. વખતે થોડોક ભાગ પડવો બાકી રહી જાય તો તે અંદર રહી સડવા પામે તેથી તાવ વિગેરે આવી હમેશ સુધીની તબિયત બગડવા સંભવ રહે છે માટે આ બાબત ખાસ કાળજી રાખવી.

૨. કસૂવાવડ થયા પછી કરવાની માવજત:— આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કસૂવાવડને કંઈ લેખામાંજ ગણતી નથી અને તેની જેવી જોઇએ તેવી કાળજીપૂર્વક સારવાર કરતી નથી અને તેનું પરિણામ એ થાય છે કે વર્ષો પછી તેમને પુષ્કળ દુઃખ, દરદ વેઠવું પડે છે અને ત્યારેજ તેમની આંખ ઉઘડી પોતાની ભૂલ તેમને જણાય છે. કસૂવાવડ થયા પછી પ્રસૂતિના જેટલીજ માવજત કરવાની ખાસ અગત્ય છે એ વાત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી.

પ્રથમ તો જેને કસૂવાવડ થયેલી હોય તે સ્ત્રીએ પૂરેપૂરો આરામ લેવોજ જોઇએ. કેટલીકો એક કે બે દહાડામાંજ ફરહર કરવી માંડે

છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશયને સંકોચાઇ અસલ સ્થિતિએ પહોંચવનિાજ અવકાશ મળતો નથી. મુખ્યત્વે કરી ત્રણ મહિના ઉપરાંતનો ગર્ભ પડી ગયો હોય તો તો આમ જરૂર બને છે. એક બે દહાડામાં ફરહર કરવાંથી ગર્ભાશયને પોતાની જગ્યાએ કાયમ રાખનારા સ્નાયુબંધનો ઉપર વધારે બોજો આવી પડવાથી તેઓ તેને પોતાના મુકામ ઉપર કાયમ રાખી શકતા નથી અને તેથી તે મરડાઇ જાય છે અથવા એકાદ બાજુએ ઢળી પડે છે; કિંવા તેનો ભ્રંશ થાય છે. આવું થાય તો વખતે તુર્તજ તે સ્ત્રીને અડચણ થાય છે. પરંતુ કેટલીકવાર તુર્ત કંઇ હરકત થતી નથી પણ પાછળથી ભારે સંકટ વેઠવું પડે છે. માટે કસૂવાવડ થયા પછી નિદાન દશ દિવસ તો લાંબા પગ રાખી સૂઇ રહેવુંજ જોઇએ અને પહેલા ત્રણચાર દહાડા ખોરાક પણ હલકો અને જલદી પચી જાય તેવો લેવો જોઇએ. ઓરડામાં પુષ્કળ ખુલ્લી હવા આવવા દેવી અને તેમાં ઠંડક રાખવી. કદાચ બિછાનામાંથી ઉઠવું પડે તો ઝાઝીવાર ઉભા રહેવું નહીં. આઠ દશ દહાડા સુધી દરરોજ નિદાન આઠ દશ કલાક તેણે સૂઇજ રહેવું જોઇએ.

૩. **ફરી થતી અટકાવવાની માવજત:**—જે સ્ત્રીને કસૂવાવડ થઇ ગએદર તે જો બહુ અશક્ત હોય તો તે ફરી ગરેાદર થાય ત્યાં સુધી તેની શકિત વધે એવો ઇલાજ કરવો જોઇએ. એને માટે સર્વેથી સરસ ઇલાજ હવાફેર કરવાનો છે. આથી શરીરને તાજગી આવી બાંધો પાછો મજબૂત થાય છે. હવાફેર કરવી તે એકાદ શાંત કસ્બામાં જઇ અથવા દરિયા કિનારે જઇ કરવી ઠીક પડશે. એકાદ મોટા શહેરમાંથી તેવાંજ બીજા મોટા શહેરમાં જવું એટલું બધું ઉપયોગી થઇ પડશે નહીં. દાખલા તરીકે આપણા ગુજરાતમાં ડુમસ, તીથલ, વાંસીબોરડી, ઉમરાટ, નવસારી, ઉદવાડા, બીલીમોરા, જાંહબોરડી વિગેરે સ્થળો ઠીક પડશે. જ્યાં ઘણી ગરબડ ધાંધળ થતી હોય અથવા જ્યાં મેળાવડાઓ વિગેરેમાં જવું પડે ત્યાં હવાફેર માટે જવું નહીં. હવાના ફેરફારથી નબળા પડી ગયલાં શરીરને પાછી તનદુરસ્તી અને જોર આવશે ખરૂં, પણ તેની સાથે સાથે શકિતની દવાની પણ જરૂર છે. માટે જેમાં કવીનીન અને લોહ આ બે હોય એવી દવાઓ જેવી કે કેમ્લૉજ સીરપ,

ઇસ્ટન સીરપ, હક્ષ્લીઝ સીરપ વિગેરે ચીજો લેવી. કદાચિત્ એ દવાઓ પીવા ન ગમે તો " શાઇટ્રેટ ઑફ્ આયર્ન ઍન્ડ કવીનીન " નામની દવા પાંચ ગ્રેન લઇ તેની ગોળ સાથે ગોળી બનાવી દહાડામાં ત્રણવાર લેવી.

ખોરાકને માટે પણ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. તે સાદો, સાફ અને પુષ્ટિકારક જોઇએ; એટલે દૂધ, ચાહ લેવાં અથવા અર્ધા બાફેલાં ઇંડાં, આરારૂટ, સાબુચોખા, કે કૉર્નફ્લૉરની કાંજી, પાંઉના ટોસ્ટ અથવા દૂધ ને પાંઉ ખાવા. માંસનો ખોરાક જેને ખપતો હોય તેને તે ખાવા હરકત નથી. માત્ર ડુક્કરનું કે બીજું મોટું ગોસ્ત ખાધામાં લેવું નહીં. હલવાનનું અથવા બકરાનું ગોસ્ત ખીમો કરીને અથવા કવાબ કરીને લેવું. સર્વે જાતની મીઠાઈ અથવા મસાલેદાર અને ઘીની ગળગળતી વાનીઓ ખાધાથી પરહેજ રહેવું. ચહા, કૉફી, કોકો પણ માફકસરજ લેવાં.

સુવાના ઓરડામાં બરાબર પુરતો હવાનો અવરજવર રહેવો જોઇએ. પીંછાનાં બિછાનાં કરતાં રૂની તળાઇ અથવા ઘોડાના વાળની તળાઈ વધારે સારી છે. બિછાનાની આસપાસ મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન હોય તો મચ્છરદાની રાખવાની જરૂર નથી. નિયમિત વખતે દરરોજ સૂંવા જવું અને સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખવી અનિયમિત વખતે સૂવા જવાથી, મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરવાથી કિંવા રાત્રે મન ઉશ્કેરાય એવી વાર્તાઓ વાંચવાથી ઉંઘમાં ખલેલ પડી તબિયત બગડે છે અને આખી રાત બેચેનીમાં પસાર થાય છે માટે તેમ કરવું નહીં. સૂવા જતા પહેલાં બનતા લગી મન તદન શાંત અને સ્થિર થવું જોઇએ.

કસરત પણ દરરોજ માફકસરની લેવીજ જોઇએ. અતિશય કસરત કરવાથી જેમ ગેરફાયદો થાય છે તેમજ બીલકુલ ઘરમાં ભરાઇ રહેવાથી ઘણુજ નુકશાન થાય છે. સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે. માત્ર સંભાળ એટલી રાખવી કે એટલું બધુ દૂર ચાલવું નહીં કે થાકી હાથ પગ ઢીલા થઇ જાય. જો એટલી બધી અશક્તિ હોય કે ચાલી ન શકાય તો પછી ઘોડાગાડીમાં બેસી ધીમે ધીમે હંકાવી ફરી આવવું ...ે. મુખ્ય હેતુ એટલો કે બહાર ખુલ્લી હવામાં થોડી, ઘણી

પણ કસરત લેવી જોઇએ. જેવી ફરવા હરવા જેટલી શક્તિ આવી કે ગાડી છોડી દઇ પગે ચાલવું શરૂ કરવું.

દરરોજ એક દસ્ત સાફ આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. તે માટે ખોરાક બરાબર પચે અને દસ્ત આવે એવોજ લેવો અને તેથી જોઇતી સફાઇ ન થાય તો પછી દિવેલ, કૉમ્પાઉન્ડ લીકિસ પાઉડર (પચ્ચીસ ગ્લીસરાઈઝા ૨ે) લેવો. કડક જુલાબ લેવો નહીં. કારણ તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન થવા સંભવ રહે છે અને નબળાઈ વધે છે.

દરરોજ એકવાર ન્હાવાથી શરીર ફુલ જેવું હલકું થઈ ઘણો આરામ મળે છે. માટે ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ અને ઠંડીના દિવસોમાં સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાનો રિવાજ રાખવો. ટબમાં પાણી નાખી તેમાં પગ બહાર રાખી બેસવાથી ગર્ભાશયની ઉપર સારી અસર થાય છે. ન્હાયા પછી જરાક જાડા અને બરછટ ટૂવાલવડે અંગ ઘસીને લુછવું તેથી ચામડીની સપાટી ઉપર લોહીનું ફરવું સારી રીતે થઇ અંગમાં સ્ફુર્તિ આવશે. બીજી એક બાબત મુખ્ય ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે આવી સ્રીએ પોતાના પતિથી મહિનાઓ સુધી દૂર રહેવું.

જો કસુવાવડ વારે ઘડી થતી હોય એટલે તેની એક તરેહની ટેવ પડી ગઈ હોય તો પોતાની તબિયતની ઘણીજ સંભાળ લેવી જોઇએ. ગર્ભ રહ્યાની ખાત્રી થતાંજ જુદ સુવું જોઇએ. દિવસે પણ વચમાં વચમાં એકાદ કલાક સુઇ રહી આરામ લેવો જોઇએ, અને જરાક પણ દારૂ પીવો નહીં જોઇએ. દસ્ત સહેજ પણ કબજ થાય તો દિવેલ અને કાંજીની અથવા દિવેલ અને સાબુના પાણીની પિચકારી મારવી. દિવેલ આશરે અઢી રૂપિયાભાર અને કાંજી અથવા સાબુનું પાણી આશરે સવાશેર લેવું. જો પિચકારીની હરકત હોય તો દિવેલનો કે એવોજ હલકો જુલાબ લેવો. કસુવાવડ થવાની અવધ નજદીક આવે તેમ બીલકુલ કલાકો સુધી સૂઇને એકસરખો આરામ લેવો અને કસુવાવડની શરૂઆતની નિશાનીઓ જણાતાંજ ડાક્ટરને બોલાવી દવા કરવી.

ગર્ભ રહ્યો હોય તો જે વેળાએ અટકાવ આવે તે મુદત દરમ્યાન તો અતિશય સંભાળ લેવાની જરૂર છે. મહિનાના બીજા ભાગો કરતાં

આ મુદત દરમ્યાન કસૂવાવડ થવાનો સંભવ ઘણો વધારે હોય. છે. આવે વખતે હમેશ કરતાં ઓછી કસરત કરવી. ન્હાવા ધોવાનું તો નિયમ મુજબ ચાલુજ રાખવું, પણ નળ ઉઘાડી ઝારી નીચે ઉભાં રહી ન્હાવું નહીં કસૂવાવડ થવાની હમેશની મુદતને દોઢ બે વહિના વિતી ગયા એટલે તેની ફિકર દૂર થઈ એમ સમજવું અને આસાનીથી પુરે મહિને બાળક જન્મશે એવી મનમાં ખાત્રી રાખવી.

અત્રે ખોટી વીણનું વર્ણન આપવું યોગ્ય થશે." ઘણી સ્ત્રીઓને પહેલી વેળાએ ગર્ભ રહ્યા પછી કોઈ કોઇવાર ખોટી વીણ આવે છે. પ્રસૂતિ શરૂ થવાની ઘણા દિવસો આગમચ એ વીણો શરૂ થાય છે. આ વીણ ઓળખી કાઢવાની ખાસ જરૂર છે. નહીં તો નાહક દાકતર કે દાઇને જરૂર વિના બોલાવવી પડશે, અને આવ્યા પછી તેનો કાંઇ તુર્ત ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં, માટે એ બે વચ્ચેનો ફરક નીચે બતાવવામાં આવે છે.

ખરી વીણ પૂરા મહિના થયા-પછી શરૂ થાય છે. ખોટી વીણ તેની ઘણા દહાડા અથવા ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં આગમચ શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણ શરૂ થયા પછી કંઇ રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ જોવામાં આવતો નથી. ખરી વીણમાં તેમ થાય છે.

ખોટી વીણ એકજ ઠેકાણે જણાતી નથી. ઘડીકમાં તે કેડના કાંઠામાં તો ઘડીકમાં થાપામાં, ઘડીકમાં પેટમાં તો ઘડીકમાં કમ્મરમાં એમ ઠેકઠેકાણે દોડતી ફરે છે. ખરી વીણ ફક્ત કમ્મરમાંથીજ શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણનુ દર્દ પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તેવી તરેહનું હોય છે. ખરી વીણનું જાણે પેટમાં કંઇ દબાઇ ચંપાઈ જતું હોય તેવી કીસમનુ હોય છે.

ખોટી વીણ અનિયમિત મુદતે અને અનિયમિત જોશથી આવે છે એટલે બે વીણ વચ્ચે એકવાર પા કલાક તો બીજીવાર કલાક બે કલાક નીકળી જાય છે. વળી કોઇવાર તે બહુજ જોરમાં આવે છે, તે કોઈ બહુજ નબળા પ્રકારની હોય છે. ખરી વીણ તેથી ઉલટી રીતે નિયમિત મુદતે આવે છે અને જેર, જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ તે વધારે બંધ આવી બે વીણની વચ્ચેની મુદત ઓછી ને ઓછીથતી જાય છે.

મુખ્ય ફરક ધ્યાનમાં રાખવાનો તે એ છે કે ખરી વીણ આવ્યા પછી થોડાજ વખતમાં રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ થાય છે. ખોટીમાં તેમ કદાપિ બનતું નથી.

આનો ઇલાજ એટલોજ કરવાનો કે એકાદ દિવસનો કે એવોજ બીજો હલકો જુલાબ લેવો અને ખોરાક બરાબર પચે એવોજ લેવો. તેમ કરવાથી આરામ ન થાય તો રાતે સૂતી વખતે થોડુંક લીનીમેન્ટ કૅમ્ફર (જરાક કપૂર નાખી ગરમ કરેલું તેલ) પેટ ઉપર નરમ હાથે ચોળવું અથવા અફીણનો અર્ક ચોળવો. એક ફ્લૅનલની કોથળી કરી તેમાં શેકેલું મીઠું ભરી તે વડે અથવા રબરની બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તે વડે રાતે સૂતી વખતે શેક કરવો. આટલું છતાં વીણ નરમ ન પડે તો દાક્તરની સલાહ લેવી કે તે ઘટતી દવા આપી જલદી આરામ કરશે.

ખોટી વીણ કેટલીકવાર ઘણા દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે ને આખરે ખરી વીણ આવી પ્રસૂતિ થાય છે તે ઉપરથી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ સમજે છે કે બાઇ પ્રસૂતિમાં ઘણી કષ્ટાઇ અને ઘણી મુદત વીતી, પરંતુ એ ભૂલ છે. ખોટી વીણ તે કંઈ પ્રસૂતિની વીણ ગણાયજ નહીં.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત.

પ્રસૂતિ થવાની એકાદ બે દિવસ પહેલાં કેટલીક નિશાનીઓ જોવામાં આવે છે, તેની નોંધ અત્રે લેવાની જરૂર છે. કારણ કે તે ઉપરથી પ્રસૂતિ બહુ નજદીક આવી એમ સમજી શકાય છે.

• સૌથી પહેલી નિશાની એ હોય છે કે પેટના આકારમાં ખુલ્લો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે. એક મહિના પહેલાં જેવડું મોટું પેટ દેખાતું હતું તેટલું મોટું દેખાતું નથી. વળી છેલ્લા મહિનામાં સ્ત્રીથી ઝડપથી હરફર કરી શકાતું ન હોય તેને બદલે છેલ્લા બેએક દિવ-

સમાં પેટ હલકું લાગી ફરવા હરવામાં અડચણ થેાડી લાગે છે, અને તેથી પ્રથમ કરતાં ફરવાહરવાને તથા ઘરનું કામકાજ કરવાને તેનું મન વધારે લલચાય છે ને તે વધારે આનંદી રહે છે. કેાઇ કેાઇને ફક્ત બેચેની અને બ્હીક લાગી તે આકુળવ્યાકુળ થયેલી અને બ્હાવરી જેવી લાગે છે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદમાંજ રહે છે; અને તેમ રહેવામાંજ ફાયદો છે. પ્રસૂતિ એક સાધારણ કુદરતી બનાવ છે, તેને માટે કંઈ પણ કાળજી કરવાની જરૂર નથી.

તેનેા દમ પ્રથમ સહેજ પણ હાલચાલ કે કામકાજ કરતાં જરાક મુશ્કેલીથી લેવાતેા હતેા તે હવે વધારે આસાનીથી લઈ શકાય છે. આમ થવાનું કારણ એ હેાય છે કે ગર્ભાશય વસ્તિદેશના પેાલાણમાં હેઠળ ઉતરી બરાબર પેાતાની જગ્યાએ બેસે છે, તેથી છાતીના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ ઓછું થઇ ફેફસાંને પેાતાનું કામ કરવામાં થતી નડતર ઓછી થાય છે અને તેથી દમ આગળ સાથે સરખાવતાં વધારે સહેલાઇથી લઇ શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેટલીક રાહત મળે છે ખરી પણ તેને બદલે વળી બીજીજ તરેહની કેટલીક અડચણેા પણ ઉભી થાય છે. જયા સુધી ગર્ભાશય ઉંચેા રહી પેટ મેાટું હેાય ત્યાં સુધી છાતી ઉપર દબાણ થયા કરે છે, પણ તે નીચે બેસતાંની સાથેજ વસ્તિદેશમાંના ભાગેા ઉપર દબાણ થવું શરૂ થાય છે અને તેને લીધે જૂદીજ નિશાનીઓ માલમ પડે છે. તે નિશાનીઓ એ છે કે વારેઘડીએ પિશાબની તથા ઝાડાની હાજત થાય છે. આ નિશાનીઓ આપણે કુદરતની એક આગાહી જેવી માની લેવી જોઇએ. કારણ, તે ઉપરથી આપણે એવેા ધડેા લેવાનેા છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન પિશાબનેા ફુક્કો તથા નીચલું આંતરડું એ બન્ને તદ્દન ખાલી રહેવાં જોઇએ કે તેથી માર્ગ મેાકળેા રહી પ્રસૂતિમાં કોઇ પણ તરેહની રોકાણ ન થાય. માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે છેવટના દિવસેામાં પેાતાનેા ઝાડેા કબજ ન થાય અને સહેજ પણ તેવું માલમ પડે કે દિવેલનેા એક હલકેા જુલાબ લઇ લેવેા જોઇએ કે તેથી એક દસ્ત સાફ આવી જાય. વારેઘડી થતી પિશાબની હાજત પણ રેાકવી નહીં જોઇએ. નહીં તેા વખતે, પિશાબના ફુક્કાને વરમ થઈ આવવા સંભવ રહેશે.

ઉપલી નિશાનીઓ શિવાય બીજી એક ખાસ નિશાની એવી છે કે ગુહ્ય ભાગમાંથી થોડોક સફેદ પાણી જેવો સ્રાવ થાય છે. કોઈવાર તેમાં જરાક લોહીનો અંશ મળેલો હોવાથી રંગે રતાશ પડતો હોય છે. જેમ મ્હોંમાંથી થુંક, નાકમાંથી લીંટ ને આંખમાંથી આંસુ પડે છે તેમ યોનિના અંતર પડમાંથી હમેશ એક જાતનો સહેજ ચીકણો ધોળો પ્રવાહી સ્રાવ નીકળી તે ભાગને નરમ અને સુંવાળો રાખે છે. તે છેલ્લા દિવસોમાં જરાક વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે અને તેથી બહાર નીકળી આવે છે. આ સ્રાવની સાથે સાથે મધુરી મધુરી વીણ શરૂ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે ચોક્કસ નિયમથી વધતી જતી જઇ આખરે બાળકને જન્મ મળે છે. આપણે પ્રથ વાંચી ગયા તેમ જયારે આ વીણ ધીમે ધીમે વધી પેટમાં કંઇ દબાઇ કચડાઇ જતું હોય એવું લાગે ત્યારે પ્રસૂતિનો સમય ઘણો નજદીક છે એમ સમજવું.

વીણ શરૂ થયા પછી ઘણી વખતે સ્ત્રીને લખલખું ભરાઇ આવે છે અને તે કેટલીક વખતે એટલું જોરમાં હોય છે કે જે બિછાના ઉપર તે સૂતી હોય તે પણ હાલી જાય છે. પરંતુ તેનું અંગ તપાસી જોતાં કંઇ ટાઢું પડી ગયેલું જણાતું નથી; ઉલટો તેને પુષ્કળ પરસેવો થયેલો માલમ પડે છે. તેની ચામડી આપણને ગરમ અને ભીની લાગે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને બ્રાન્ડી કે એવોજ કંઇ બીજો દારૂ પીવાનું મન થાય છે. પરંતુ દાક્તરની સલાહ વિના કદી પણ આ વખતે દારૂ પાવો નહીં. લખલખું મટાડવા માટે ગમે તો ગરમ ચાહ કે કાંજીનો એક પ્યાલો પાવો અથવા તો એકાદ વધારાની ધાબળી ઓરાઢવી અને તે ચારે બાજુએથી તેની આસપાસ ખોસી દેવી પણ દારૂ તો પાવોજ નહીં. જેવો તેને પરસેવો થવા માંડે અને તેને ગરમી જેવું લાગે કે ધીમેથી વધારાની ધાબળી કાઢી લેવી. નહીં તો તેને નબળાઇ માલમ પડી પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ લાગવા સંભવ રહેશે.

લખલખું ભરાય તેની સાથેજ ઘણીવાર ઉબકો અથવા ઉલટી થઇ આવે છે અને કેટલીક વાર તો પ્રસૂતિ પૂરી થતાં સુધી તે ચાલુજ રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉલટી એટલી જોરમાં થાય છે કે જરાક પણ

અન્ન પેટમાં ટકતું નથી. ઉલટી થવી એ સારૂં ચિન્હ મનાય છે, કારણ, એમ ધારવામાં આવે છે કે તેથી પ્રસૂતિ બહુ સહેલાઇથી થાય છે ગમે તેમ હોય પણ એટલું તેા નક્કી છે કે તેથી સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ થાય છે. ઉલટી થવાથી ગુહ્ય ભાગેા નરમ થઇ જલદીથી ખીલે છે. આનેા કંઇ પણ ઉપાય કરવાની જરૂર નથી; કારણ એકવાર હોજરી ઉશ્કેરાઇ ઉલટી થઇ કે તે પ્રસૂતિ થતાં સુધી બંધજ પડતી નથી.

આ પ્રમાણે શરૂઆતનાં ચિન્હોનું વર્ણન કર્યા પછી હવે તે સમય માટે શું શું તૈયારી રાખવી તે વિષે વિવેચન કરીશું. પ્રથમ તેા છેલ્લા પાંચ છ અઠવાડિયામાં થાનેાની સ્થિતિ સંતોષકારક રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. આવી તજવીજ ન રાખવાથી બાળકને ધવડાવતાં બેાટણી ઉપર ચીરા તથા ચાંદાં પડે છે અને તેથી પ્રત્યેક વખતે તેને દૂધ પાતાં અતિશય દુખાવેા થઈ થાનમાં વરમ થઈ આવવાનેા, તે પાક ઉપર ચઢવાનેા અને તેથી ઘણી મુદત લગી હેરાન થવાનેા બહુ સંભવ રહે છે. એ દરદ કેટલીકવાર એટલું ભારે હોય છે કે એકવાર ધવાડયા પછી જેમ જેમ ધવાડવાનેા બીજો વખત નજદીક આવતેા જાય તેમ તેમ તે સ્ત્રીને અતિશય બ્હીક લાગે છે. આ સઘળું અટકાવવાને માટે અને તેથી ઊલટી રીતે ધવડાવતી વખતે દુઃખને બદલે મજાહ લાગે એવું પરિણામ આણવાને માટે છેલ્લાં પાંચ છ અઠવાડિયાંમાં નિયમિત રીતે કાળજી રાખી બેાટણીને સરખે ભાગે બ્રાન્ડી અને પાણીના અથવા કેાલનવૉટર અને પાણીના મિશ્રણથી ધેાવાનેા રિવાજ રાખવેા, અને ધેાયા પછી પાંચ સાત મિનિટ સુધી તે ભાગ ખુલ્લેા રાખી તેના ઉપર હવા લાગવા દેવી. કેટલીકવાર આ મિશ્રણમાં હીરાબેાળનેા અર્ક (ટીંકચર ઑફ મ્હર) થોડેાક નાખવાથી વધારે ફાયદેા થાય છે. આ પ્રમાણે દરરેાજ કરવાથી બેાટણી કઠણ થઇ ધવાડવા લાયકની થાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન લેવામાં આવે તેા ઘણીવાર એમ બને છે કે બેાટણી થાનની અંદર બેસી જાય છે અને તેથી ધવાડતી વખતે તે છેાકરાંના મ્હોંમાંજ પેસી શકતી નથી. ઘણુ કરી ગર્ભ રહ્યા પછી

જ્યારે થાનો કદમાં વધવા માંડે ત્યારે તે ઉપર બહુ તંગ ચોળી પહેરવાથી અગર બીજી રીતે પટા વિગેરેનું અણઘટતું દબાણ થવાથી આવું પરિણામ નીપજે છે, માટે ચોથા પ્રકરણમાં આપેલી શિખામણ ધ્યાનમાં રાખી તે મુજબ વર્તવું જોઇએ કદાચ ખોટણીઓ થાનમાં પેઠી ગયેલી જોવામાં આવે તો તે ઉપર ધવાડતી વખતે ખોટણીની ઢાલ (નીપલ શીલ્ડ) પહેરી રાખવી અને તેને જોડેલી એક લાંબી નળી વડે ધવડાવવું. આ વસ્તુ પ્રખ્યાત દવા વેચનારાઓને ત્યાંથી સહેજ મળી શકશે.

કોઇ કોઇવાર ખોટણી ખરખચડી હોઇ તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ગાંઠો થઇ હોય તેવું માલમ પડે છે. આવું હોય ત્યારે છોકરાંને ધવાડતાં ચીરા પડવાનો સંભવ ઘણો વધી પડે છે, માટે નીચેના મિશ્રણથી ખોટણીને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ધોવી.

જસતના ફુલ (સલ્ફેટ ઑફ ઝીંક).....બે ગ્રેન.
ગુલાબજળ (રોઝ વૉટર) એક આંઉસ.

જો ખોટણી ઉપર ચીરા પડી ચૂક્યા હોય તો થોડોક ટંકણખારનો ભૂકો લઈ તેને ગ્લીસરીન અને પાણી સાથે મેળવી તે મિશ્રણ ચીરાઓ ઉપર લગાડવું. એ શિવાય નીચલી દવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે.

સલ્ફ્યુરસ ઍસિડ...............અર્ધો આંઉસ.
ટૅનો ગ્લીસરીન..................અર્ધો આંઉસ.
પાણી.........................એક આંઉસ.

આ ત્રણે દવાઓ મેળવી તેનું મિશ્રણ બનાવી ચીરા ઉપર લગાવવું.

જો થાન કઠણ અને ગાંઠાગાંઠાવાળાં માલમ પડે તો પોશાક ઢીલોજ પહેરવો; સહેજ પણ તંગ પહેરવો નહીં.

સુધરેલા લોકોમાં પ્રસૂતિ માટેની તૈયારીમાં એક પહેલી તૈયારી એ હોય છે કે પૂર્ણ દહાડા થવા આવે તેની એકાદ માસ આગમચથી એક સારી હુશિયાર દાયણ જોઇ રાખે છે અને તેની સાથે ગોઠવણ કરી રાખે છે. એ દાયણ ઘણું કરી જે અઠવાડિયામાં પ્રસુતિ થવાનો સંભવ ગણી કાઢ્યો હોય તે અઠવાડિયામાં ઘરમાં આવી રહે છે. વળી દાઇ સિવાય તેઓ એકાદ દાકતરને પણ એ બનાવ માટે આગમચથી ખબર

આપી રોકી રાખે છે આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે દાક્તરની મદદ લેવાનુ પસંદ કરતી નથી. અલબત્ત આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી બનાવ છે અને તેમાં જેટલી દખલ થાય એટલી ખોટી છે. પરંતુ કેટલીકવાર એવો પ્રસંગ આવે છે કે દાક્તરની અવશ્ય જરૂર પડે છે. હાલ કાઉન્ટેસ ઑફ ડફરીન ફંડની મદદથી ઘણી સ્ત્રી દાક્તરો પસાર થઈ છે. તેમાંની એકાદની, જો લોકોથી બની શકે તે લોકોએ તો સલાહ અવશ્ય લેવીજ જોઇએ. વળી વિક્ટોરીઆ મૅમોરિઅલ સ્કૉલરશીપ ફંડની મદદથી હાલ ઘણી દાયણો શીખી પસાર થયેલી મળી આવે છે. તેમાંની એકાદને પ્રથમથીજ રોકી રાખવી જોઇએ આપણી અમરવી અભણ દાયણો ઘણીવાર નુકશાનકર્તા થઇ પડે છે. તેઓને સાધારણ સુઘડતાના નિયમો પણ આવડતા નથી અને તેથી ઘણી વાર દર્દીની જીંદગી તેઓ જોખમમાં લાવવામાં સાધનરૂપ થઈ પડે છે. માટે તેવી દાયણોને પડતી મૂકી શીખેલી દાયણોની મદદ અવશ્ય લેવી જોઇએ. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે તે દાયણ અનુભવી હોય, તેનો સ્વભાવ સારો અને મળતાવડો હોય અને તે નાહકની ખડખડ કરનારી ન હોય પણ ધીરજથી શાન્તિથી હસી બોલીને કામ લેનારી તથા ખડતલ મહેનત કરનારી હોય. કેટલીક દાયણોને આવી વખતે પોતાના અનુભવમાં આવેલા આગલા દાખલાઓ જણાવવાની ટેવ હોય છે તે ઘણી વાંધા લેવા જેવી બીના છે. અમુક અમુક સ્ત્રીને પ્રસૂતિ વખતે આવી આવી અડચણો નડી અને તે અમુક અમુક રીતે પોતે દૂર કરી એવી વાતો કરનારી દાયણ નકામી છે. કારણ, તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના મન ઉપર ખરાબ અસર થઇ તેને વસવસો પેદા થઈ ડર લાગે છે અને પરિણામે પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ થાય છે; માટે તેવી દાયણ પસંદ કરવીજ નહીં. વળી કેટલીક દાયણો શીખેલી ભણેલી હોય, સ્વભાવે સારી હોય, ખડતલ મહેનત કરનારી અને સ્ફુરીવાળી હોય છતાં તેને ન અનુભવ હોય તો તે નકામી છે એમ સમજવું. માટે અનુભવવાળી અને ભરોંસો મૂકી શકાય એવીજ આપ્ત યણ તરીકે પસંદ કરવી જોઇએ.

દાયણ સિવાય બીજી એક બાઇ આયા તરીકે મદદ કરવાને માટે, જેમને જોગવાઇ હોય તેમણે પસંદ કરી રાખવી જોઇએ. ઘણીખરી વખતે આ કામ માટે પોતાની માનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ પસંદ કરે છે અને તે ઘણે ભાગે યોગ્યજ કહેવાય પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માને પાસે રાખવી ડહાપણભરેલુ નથી. મુખ્યત્વે કરી જો તે સહેજમાં ઉશ્કેરાઈ જાય અથવા ગભરાઇ જાય એવા સ્વભાવની હોય તો તેને દૂરજ રાખેલી ભલી, કારણ, નહીં તો ફોકટની ગંભીર વાતો કરી અને ચિંતાતુર મ્હોં કરી નાહક ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગભરાવી મારે છે અને તેથી તેનું મન ઉશ્કેરાઈ જઇ તેને પ્રસૂતિ થવામાં હરકત આવે છે. માત્ર જો તેનો સ્વભાવ શાંત હોય અને તે પોતાની લાગણીઓને પોતાના કાબુમાં રાખી શકે અને મ્હોં ઉપર પોતાની લાગણીઓની છાપ બેસવા ન દે એવી હોય તો તે માની પાસે રાખવામાં ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે. કારણ, કુદરતી રીતેજ માના ઉપર તે બાઇનો સૌથી વધારે ભરોસો રહેશેજ, અને હાજર રાખવાનુ ઉપલાં કારણોથી અયોગ્ય માનવામાં આવે અથવા બીજાં કઇ કારણોથી તેમ રાખવાનુ ન બને તો માયાળુ અને શાંત સ્વભાવની બીજી કોઇ સગી અથવા સહીયરને રાખવી ઠીક પડશે. આવી સ્ત્રી પોતેજ એકાદ બાળકની માતા થયેલી હોવી જોઇએ. કારણ, તેમ હોય તોજ તે યોગ્ય સલાહ અને શીખામણ તથા દરદ વખતે ધીરજ આપી શકશે. માત્ર તે સ્ત્રી તથા દાયણ પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરેલા કાળ કરતાં બે ચાર દિવસ પણ અગાઉથી ઘરમાં આવી રહેલી હોવી જોઇએ કે આઈતી વખતે તેમને માટે નાહક દોડાદોડી કરવી ન પડે.

પ્રસૂતિ વખતે તે માટે મુકરર કરેલા ઓરડામાં ઘણી સ્ત્રીઓની ભીડ થવા ન દેવી જોઇએ. ગર્ભવતી સ્ત્રીની તબિયત તદન સારી રહે તેને માટે ઓરડો તદન શાંત અને ઠંડો રાખવાની જરૂર છે. માટે પાડાપડોશીઓ કે સગાંવહાલાંઓ જેમ આપણા લોકોમાં ટોળે મળી કાહુ કાહુ કરી મૂકે છે તેમ બીલકુલ થવા દેવું ન જોઇએ. નહીં તો સ્ત્રીને અતિશય બેચેની થઈ આવી તેનુ અંગ ગરમ થઇ આવશે અને

નાહક પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ થશે. ઘણી સ્ત્રીઓ તે ઓરડામાં ભેગી થવાથી ઉલટી તેની હવા બગડી જઈ તેથી નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. માટે એક દાયણ, એક આયા અને જરૂર લાગે તો એકાદ દાક્તર એ ત્રણ સિવાય કોઈને પ્રસૂતિવાળા ઓરડામાં જવા દેવું ન જોઈએ દાક્તર પણ બધો વખત એ ઓરડામાં હાજર રહેશેજ નહીં. એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી તે પોતેજ બીજા ઓરડામાં જશે.

પ્રસૂતિની તૈયારી હોય તે વખતે તે સ્ત્રીની આસપાસના માણસોએ તેના મનને કોઈ પણ રીતે ત્રાસ ન થાય પણ ઉલટું તે રંજન થાય એવી વાતો કરી તેનું મન રોકેલું રાખવું જોઈએ; મુખ્યત્વે કરી જે સ્ત્રીની પહેલીજ વેત હોય અને જેને તે કારણથી શું થશે, શું નહીં એવી મનમાં ભીતિ રહ્યા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી આગળ તો મન બહેલાય એવીજ વાતો કરવી જરૂરની છે. આવી સ્ત્રીની બ્હીક ભાગવાને માટે હરેક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને તેની એવી ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ કે પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી બનાવજ છે અને તેને માટે કંઈ પણ કાળજી રાખવાનું કારણજ નથી. આવી સ્ત્રીઓ પાસે દાયણે કદી પણ પોતાના અનુભવમાં આવેલા ખરાબ દાખલાઓ વિષે વાત કરવીજ નહીં.

જેઓને દાક્તરને બોલાવવાની જોગવાઈ હોય તેમણે ખરી વીણની શરૂઆત થતાંજ તેને બોલાવી રાખવો જોઈએ. જેઓને પ્રથમ છોકરાં થયાં હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો તુર્તજ દાક્તરને બોલાવી રાખવો ઠીક પડશે. કારણકે તેઓના બાબતમાં ઘણીવાર એવું બને છે કે કુદરત ચુપચુપ પોતાનું કામ કરે જાય છે અને ઉપરાછાપરી એકદમ વીણો આવી જલદીજ છૂટકો થઈ જાય છે. એટલે દાક્તર આવે તેની આગમચ વખતે પ્રસૂતિ પૂરી થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. માટે દાક્તરને બોલાવવોજ હોય તો અસુરેથી બોલાવવા કરતાં વહેલો બોલાવી રાખવો સારો; કારણકે એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી જો તેને જરૂર લાગશે તો તે ન થોભતાં થોડા કલાક પોતાના કામે જઈ પાછો આવી શકશે. એકવાર દાક્તરે તપાસી સર્વ સરળ ચાલે છે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જરાક પણ ફીકર રાખવાની જરૂર નથી.

જે ઓરડો પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરવામાં આવે તે બારીક રીતે વિચાર કરીનેજ મુકરર કરવો જોઇએ તે પુરતો મોકળાશવાળો હોવો જોઇએ કારણ, આખર ચાળીશ દિવસ સુધી તેમાંજ સ્ત્રીને રહેવાનું હોવાથી તેમાં હવાનો પુરતો અવરજવર રહી તેની હવા પુરેપુરી શુદ્ધ રહેવી જોઇએ ગરમીના દિવસો હોય તો તો કોઈ પણ જાતની શગડી કે દેવતાથી સેક કરવાની જરૂર રહેતી નથી ઠંડીના દિવસો હોય તો ઓરડામાં ધગધગતા અંગારવાળી એકાદ શગડી એક બાજુએ મૂકી રાખવાથી ઓરડાની હવા યોગ્ય રીતે ગરમ રાખી શકાશે આ અંગાર એકસરખી રીતે ધગધગતા રહેવા જોઇએ ઘડીકમાં તદન બુઝાયેલા અને ઘડીમાં અતિશય તેજસ્વી રહે એમ થવું ન જોઇએ કારણ, ઓરડાની હવાની ગરમીમાં એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ઈષ્ટ નથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના બિછાના ઉપર થઈ સોંસરો પવન આવે જાય એવી રીતે બારી ઉઘાડી રાખવી નહીં પણ તેનું એકાદ બારણું એવી તજવીજથી ઉઘાડું રાખવું કે પુરતી હવાનો અવરજવર રહે

ઓરડો ઘરના એવા ભાગમાં હોવો જોઇએ કે ઘોંઘાટ જેમ બને તેમ ઓછો હોઈ શાંતિ પથરાયની રહે માટે રસ્તા ઉપર ઘર આવ્યું હોય તો બનતા સુધી તેના પાછલા ભાગવાળો ઓરડો પસંદ કરવો ચાળીસ દિવસ સુધી તે ઓરડામાં કોઈ પણ જાતની હવામાં બીગાડો કરે એવી ચીજ રાખવી ન જોઇએ આ બાબતમાં દાયણે ખુબ કાળજી રાખવાની જરૂર છે

પ્રસૂત માટે નીચલી ચીજો ખાસ તૈયાર રાખવી જોઇએ —

૧ સારી ધારવાળી કાતર
૨ બહુ પહોળી નહીં એવી ફીતના વહેંત જેવડા ચાર પાંચ ટુકડા.
૩ થોડીક મજબૂત સફેદ પાતળી સુતળી
૪ દશ બાર સાફ ધોયેલા ટુવાલો
૫ એક વાર સમચોરસ સુંવાળી ફ્લૅનલનો કકડો
૬ ગ્લીસરીન સાબુ અથવા વીનોલીઆ પ્રેમીઅર કે એવોજ સારો સાબુ

૭. વાયોલેટ પાઉડર (છોકરાંઓના મ્હેાં ઉપર લગાડવામાં આવતો સફેદ ભૂકો) અથવા વીનોલીઆ પાઉડર
૮ છોકરાને પહેરાવવાના કપડાં.
૯. સ્ત્રીને બદલાવવાના કપડાં
૧૦ છોકરાને ન્હવાડવાનુ એક પાણીનુ ટબ.
૧૧. ગરમ તથા ટંડુ પાણી પુરતા જથ્થામાં.
૧૨. બાળકને ન્હવાડવા માટે વાદળીનો ટુકડો.
૧૩ ઑલીવ ઑઇલની એક બાટલી.
૧૪. પેટ ઉપર બાંધવા માટે ખાસ બનાવેલા પાટા નગ ૩
૧૫. બાર "સેફ્ટી પીન" (અણી ન ભેાકાય એવી રીતે બેસવાની ટાંકણીઓ.)
૧૬. પોટૅશ પરમૅન્ગૅનેસની ટેબ્લૉઇડની બાટલી એક.
૧૭. રસકપૂર (પર્કલોરાઇડ ઑફ્ મર્ક્યુરી) ની ટીકડીઓની બાટલી એક.
૧૮. બે ગીન્ડી.
૧૯. એક "સ્લીપર બેડ પૅન" (દસ્તને માટે વાપરવાનુ વાસણ)*
૨૦. બબે ચેારસવાર જેવડા બે લેધરક્લૅાથ (મીણીઆ)ના કકડા.
૨૧. બે કામળેા.
૨૨. ધેાયેલી સાફ ચાદરેા ચાર.
૨૩. રબરની એક પિચકારી.
૨૪. લીક્વીડ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ્ અર્ગટ–એક આઉંસ.
૨૫. નખ સાફ કરવાનુ બ્રશ.
૨૬. બાળકને માટે ફ્લૅનલના પેટ ઉપર બાંધવાના પાટા નંગ ૩.

પ્રસુતિ વખતે આપણા લોકો સાધારણ રીતે એક મુંજની પલંગડી વાપરે છે. તે ઉપર બિછાનું સારૂં હોતું નથી તેથી સૂવાવડીને બહુ ત્રાસ થાય છે. માટે આવે વખતે પાટી ભરેલી લેાઢાની ઢાલકી (પલંગડી) આશરે સાત ફૂટ લાંબી, ત્રણ ફૂટ પહોળી અને ત્રણ ફૂટ ઉંચી ઠીક

* જુઓ દસ્તાની સારવાર પાના ન ૧૧૮

પડશે. તે ઉપર એક ઘોડાના વાળ ભરેલી તળાઇ મૂકી, તેના ઉપર મીણી-આનો એક કડકો મૂકી તે ઉપર એક ધાબળી બિછાવવી. સર્વેની ઉપર એક ચાદર પાથરી દેવી. આ ચાદરની ઉપર વળી એક બેવડ વાળેલી ચાદર અડધું બિછાનુ (નીચલે ભાગે) ઢંકાય એવી રીતે મૂકવી. ઢોલકીના માથા તરફના ડાબી બાજુના પાયા સાથે ઉપલે છેડે એક મજબુત ટુવાલ એક દોરડા માફક વીટાળીને બાંધવો. કારણ, જ્યારે વીણ વધતી જવાથી સ્રીને કરાંજવું પડે ત્યારે તે પકડીને પોતે જોર આપી શકે. વળી એક ન્હાનો તકિયો પગ આગળ રાખવો કે વીણ આવતી વખતે તેની સામે પગ ટેકી જોર આપી શકે. ઉપર કહેલા ટુવાલ તથા તકિયાનો ઉપયોગ જ્યારે વીણ અતિશય જોરમાં આવી બચ્ચું બહાર પડવા માંડે ત્યારેજ કરવાનો છે. બિછાના આગળ જમીન ઉપર મીણીઆનો બીજો કડકો પાથરી દેવો. પાણી વછુટવા પહેલાં જ્યારે વીણ ફક્ત પેટમાં ચૂંક આવે એવીજ રીતની હોય ત્યારે એ ચીજોનો (તકિયા તથા ટુવાલનો) ઉપયોગ કરવાનો નથી એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવુ. કારણ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે વગર અર્થનુ જોર કરવાથી થાક લાગશે અને પછી ખરી જરૂર વખતે કરાંજી જોર કરવાની શક્તિ રહેશે નહીં.

સૂવાવડ વખતનો પહેરવેશ:—હિંદુઓમા ઘણીવાર એ વખતે જૂનાં વપરાયલાં કપડાં પહેરાવવામાં આવે છે, પણ તે મોટી ભૂલ છે. તદ્દન સાફ ધોયેલાં કપડાં એ વખતે પહેરાવવાં જોઇએ. એક સંકડ નેનસુકનું ખમીસ અથવા પેટી પકેરી નીચેને ભાગે એવોજ એક ઘાઘરો પહેરી રાખવો. ખમીસ રાખવાનું કારણ એ કે પ્રસૂતિ પૂરી થયા પછી ઝટ હાથો ઉપરથી સેરવી કાઢી શકાય.

પ્રસૂતિ વખતે સૂવાની ઢબ:—જ્યાં સુધી પાણી વછુટયાં ન હોય અને વીણ ઘણી જોરમાં ન હોય ત્યાં સુધી તો ફરહર કર્યા કરવું અથવા ઉભા રહેવું પણ વીણ જોસમાં વધ્યા પછી અને પાણી વછુટયા પછી પલંગ ઉપર ડાબે પડખે એવી રીતે સુઇ જવું કે બેઠકનો ભાગ

*જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં ૬૪

પગ તરફની ઇસથી આશરે ફુટેક દૂર રહે અને માથું પલંગડીની લગ-ગગ વચમાં આવી રહે. એ પ્રમાણે સુતા પછી પગને ઘુંટણમાંથી ખુબ વાળી દેવા. આ પ્રમાણે સુવાથી સ્ત્રીને પોતાને આરામ મળે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેનો મહલ્લાજો સચવાય છે અને દાઇ અથવા દાક્તર જે હાજર હોય તેને પોતાનું કામ કરવામાં ઘણી સરળતા મળે છે.

આ પ્રમાણે સૂવાડયા પછી દાઈ અથવા દાક્તર પાસે યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકાવી તપાસ કરાવવી જોઇએ. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી પરીક્ષા કરવા દેવા માટે ખુબ શરમાય છે પણ એવી પરીક્ષા થવાની અવશ્ય જરૂર છે. તેનાં કારણો નીચે મુજબ છે—

૧. પ્રસુતિ ખરેખરજ શરૂ થઈ છે કે નહીં તેનો નિર્ણય કરવાનું બની આવે છે અને શરૂ થઇ હોય તો કેટલી હદ સુધી પહોંચી, તે માલમ પડી આવે છે.

૨. છોકરૂં બરાબર જોઇએ તેજ સ્થિતિમાં સીધું છે કે નહીં તે સમજી શકાય છે. એટલુંજ નહીં પણ વખતે આડું હોય તો અથવા બીજી કંઇ હરકત હોય તો આ તબક્કે તેનો ઘટતો ઇલાજ થઇ શકે છે અથવા શું ઇલાજ લેવો તે દાક્તર પોતે પોતાના મનથી નક્કી કરી શકે છે. જ્યાં સુધી તેણે બરાબર તપાસ કરી ન હોય ત્યાં સુધી તે કોઇ પણ તરેહનો મત આપવાને અથવા ઉપચાર કરવાને સામર્થ્યવાન થઇ શકતો નથી.

૩. જો છોકરૂં બરાબર સ્થિતિમાં હોય અને પ્રસુતિનું કામ કેટલેક દરજ્જે આગળ વધ્યું હોય તો તપાસમાં તે જણાઇ આવતાંજ તે સ્ત્રીને તે બરાબર ખુશ ખબર આપી શકે છે અને તેથી તેના તથા તેની આસપાસના માણસોના મન ઉપરનો એક જાતનો બોજો દૂર થઇ પ્રસુત વહેલી થાય છે.

જો દાક્તર અથવા દાઇને પરીક્ષા કરવા ન દે તો પરિણામ એજ આવે કે પ્રસુતિની ક્યારે શરૂઆત થઇ તેની ખરી ખબર પડશે નહીં અને વખતે છોકરૂં આડું આવવાનાં કે બીજાં એવાજ કારણથીજ તુરત હાલ જે મદદ આપવી જોઇએ તે આપી ન શકાવાથી નુકશાન થવાનો ખાસ સંભવ રહેશે. વળી બધું બરાબર ચાલે છે એવી ખાત્રી પણ

સૂવાવડીને આપી શકાશે નહીં તેથી તેના મનમાં શંકા અને બ્હીક રહ્યા કરશે અને તેથી પ્રસૂતિ થવામાં ઉલટી ઢીલ થશે. માટે તપાસવા દેવાની ખરેખરી જરૂર છે એમ માની લઇ એકવાર ચોક્કસ પરીક્ષા કરાવી લેવી કે તેથી સર્વેના મનની ચિંતા દૂર થઇ બધું બરાબર રીતે ચાલે છે એવી ખાત્રી થાય, અને મનને હિમ્મત તથા ધીરજ આવે. અને કહેવાની જરૂર નથી કે દાઈ શીખેલી હશે તો તે, અથવા દાક્તર પરીક્ષા કરવામાં એટલી બધી નાજુકાઇ વાપરશે કે તેને જરાક પણ ઇજા થશે નહીં. માટે તેમના ઉપર પૂરતો ભરોસો રાખી તેમને જે કરવુ જરૂરનું લાગે તે કરવા દેવું જોઇએ. વખતે દાક્તરને ન બોલાવતાં દાઇનેજ બોલાવી હોય અને તેને તપાસ કર્યા પછી એમ માલમ પડે કે દાક્તરની મદદની જરૂર છે તો તેની સલાહ તુર્ત માન્ય કરી દાક્તરને તાકીદે બોલાવી મંગાવી તેના કહેવા પ્રમાણે સર્વે થવું જોઇએ. આવે વખતે ઢીલ થવાથી ઘણીવાર છોકરાં તથા માતા એ બન્નેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. તપાસ કરાવવાથી વળી એક ફાયદો એ થાય છે કે પ્રસૂતિ કેટલે દરજ્જે પહોંચી છે તે જાણવાથી તે બાઇએ સૂઈ રહેવું કે ફરફર કરવું તે વિષે તેને સલાહ આપી શકાય છે.

પ્રસૂતિ શરૂ થવાનાં ઉપર કહેલાં ચિન્હો માલમ પડે કે તુર્ત આશરે સવાશેર કુકડું પાણી લઇ તેમાં થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તે પાણીની પિચકારી આપવી તેથી દસ્ત સાફ થઈ જશે. જો એ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો પરિણામ એ થશે કે બાળકનું માથું જન્મતી વખતે નીચલા આંતરડાં ઉપર દબાણ થઇ તેમાંનો મેલ બહાર નીકળી આવી બાળકને ખરડી નાખશે એટલું નહીં પણ વખતે તેનો કંઇક અંશ સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોમાં જવાથી તેને ઝેરી તાવ આવવાનો સંભવ રહેશે; માટે પિચકારી આપી સાફ દસ્ત લાવવોજ જોઈએ. વળી તેજ વખતે બંને તેટલી પિશાબ કાઢી નાખવી. એટલું કર્યા બાદ તે બાઇનું સર્વે અંગ સાફ કરી તેને ધોયેલાં સાફ કપડાં પહેરાવવાં. મુખ્યત્વે કરી ગુહ્ય ભાગો અને જાંગો વાદળીની મદદથી પ્રથમ સાબુ અને પાણી વડે, પછી ચોખ્ખા પાણી વડે, અને છેવટે રસકપૂરના મિશ્રણવડે ધોઇ સાફ કરવાં.

રસકપુરનુ મિશ્રણ સવાશેર પાણીમાં પોણાનવ ગ્રેન રસકપૂર (પરક્લોરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી) નાખવાથી બને છે: અથવા રસકપૂરની ટીકડીઓની બાટલી તૈયાર આવે છે તેમાંની એક ટીકડી સવાશેર પાણીમાં નાખવાથી ઘટતા પ્રમાણનુ મિશ્રણ બને છે.

ગુહ્ય ભાગો સાફ કરવા વિષે જે ઉપર કહ્યુ છે તે ફક્ત બહારના ગુહ્ય ભાગો માટે સમજવાનું છે. અંદરના ભાગોને પિચકારી મારી સાફ કરવાની કંઇ પણ જરૂર નથી. ઉલટો તેથી બીગાડો થવા સંભવ છે. કારણ કે કુદરતી રીતે એ ભાગોમાં વધારે ચીકણો પ્રવાહી આ વેળા પેદા થયલો હોય છે. તે ધોવાઇ જવાથી બાળક સહેલાઇથી બહાર આવી શકતું નથી. વળી એ ચીકણા પ્રવાહીમાં એવો ગુણ હોય છે કે બહારથી કંઈ પણ તરેહનો મેલ, વખતે આકસ્મિક અંદર દાખલ થયો હોય તો તેની ખરાબ અસર થતી અટકાવે છે માટે એ પ્રવાહી ધોવાઇ જવાથી ઉલટું નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. ફક્ત નીચલે પ્રસંગેજ અંદરના ભાગો (ડુશ*) પિચકારી વડે ધોવાના છે—

૧. અંદરથી કંઇ પીળી રસી અથવા વાસ મારતો પ્રવાહી નીકળતો હોય તો.

૨. પ્રસૂતિ લાંબા વખત પહોંચવાથી તે ભાગો ગરમ અને સુકા થઈ ગયા હોય તો.

અંદરના ભાગો સાફ કરવા હોય તો ખુબ સંભાળ રાખવી કે રસકપૂરનું મિશ્રણ કદી પણ વાપરવામાં આવે નહીં કારણ કે તે ઝેરી છે. તેને માટે તો એક શેર પાણીમાં અર્ધી ચમચી ફીનાઇલ નાખી વાપરવું. અગર તેટલાજ પાણીમાં પોટાશ પરમેન્ગેનેટની એક ટીકડી (તૈયાર વેચાતી મળે છે તે) નાખવી અને રબરની પિચકારી (હિગીન્સન સીરીન્જ) કદી ન વાપરવી. પણ એક સાફ ટીનના વાસણને પલંગડીના માથા આગળ દિવાલે ટાંગી તેમાં ઉપલું એકાદ મિશ્રણ નાખી તેમાં એક રબરની લાંબી નળી ભરાવી તે નળીને છેડે એક ટોટી લગાવી તે વડે સાફ કરવું. ટીનમાંનું

* જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં ૧૩૬

પાણી અથવા મિશ્રણ પોતાની મેળે ગુરૂત્વાકર્ષણથી વહી ધીમેથી અંદરના ભાગો ધોવાઇ જશે.

આટલું કહ્યા પછી હવે પ્રસૂતિના જૂદા જૂદા દરજાનું વર્ણન આપી તેમાં જૂદી જૂદી વખતે શું કરવું તે જણાવીશું.

પ્રસૂતિના ત્રણ દરજ્જા કરેલા છે. પહેલા દરજ્જામાં ખરી વીણ પ્રથમ કમ્મરમાંથી શરૂ થઇ આગલી બાજુ પેટ તરફ તથા નીચે જાંગ તરફ ઉતરતી માલમ પડે છે. આ વીણો ગર્ભાશયના સંકોચાવાથી થાય છે તેથી વીણ આવતી હોય તે દરમ્યાન પેટ ઉપર હાથ મૂકી જોતાં તે નદન કઠણ લાગે છે. આ વીણો આવવાને લીધે કમળનું મ્હોં ખીલે છે અને ગર્ભની આસપાસના પડદા, જેનું વર્ણન પહેલા પ્રકરણમાં આપણે વાંચી ગયા તે કમળના મ્હોંમાંથી બહાર નીકળી આવે છે અને આંગળી લગાડતાં બહુ કઠણ જણાય છે. આ નીકળી આવેલા પડદાના ભાગને તશિયો કહે છે. શરૂઆતમાં વીણ બહુ ધીમી હોય છે અને ફકત ત્રણથી પાંચ સેકંડ સુધીજ રહે છે, અને દર બે વીણની વચમાં કલાક કે તેથી પણ વધારે વખતનો અંતર પડે છે. માટે આ દરજામાં સ્ત્રી પોતે ફરી હરી શકે છે જેમ જેમ પહેલા દરજ્જાની મુદત વધતી જાય છે તેમ તેમ વીણ વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે અને દરદ પ્રથમ કંઇ કપાઇ વઢાઇ જતું હોય અથવા દબાઇ જતું હોય તેવું હતું તેને બદલે તે એટલું જોરમાં થાય છે કે તે સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠે છે. તેને ઘણુંકરી ઉલટી થાય છે અને તશિયો ફુટી જઇ પાણી એકદમ બહાર નીકળી આવે છે. વળી તે બાઇને ઉપરાછાપરી પિશાબની હાજત થાય છે વખતે પ્રત્યેક વીણ વખતે થોડો ઘણો પિશાબ નીકળી જાય છે.

એ શિવાય જાંગની અંદર આવેલા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર દબાવ થવાથી જાંગના માંસમાં પુષ્કળ આંકડીઓ આવે છે.

બીજા દરજ્જામાં વીણ જોસમાં વધતી જાય છે અને ઝડપ ઝડપથી આવે છે. દરેક ત્રીશથી સાઠ સેકંડ સુધી લંબાય છે અને દર પાંચ સાત મિનિટને અંતરે આવે છે. તેમ થતાં થતાં જ્યારે બાળકનું

માથુ અવતરવાનો વખત આવે છે ત્યારે તો લગભગ એકસરખી રીતે વીણ ચાલુજ રહે છે આ વીણનુ દરદ પહેલા દરજ્જાની વીણના દરદ કરતા બહુ વધારે જોરમા થાય છે. તેથી સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠવાને બદલે જોરથી કરગરે છે અને પોતાની પાસે કંઈ પણ ચીજ હોય તેને ઝાલી લઇ નીચલી તરફ બને તેટલુ જોર આપે છે બાળકનુ માથુ જેમ જેમ બહાર આવતું જાય છે તેમ તેમ આતરડાના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી દસ્તની મજબુત હાજત થાય છે પરતુ પ્રથમ પિચકારી આપેલી હોવાથી તે ભાગનો બધા મેલ નીકળી ગયેલો હોવાને લીધે કઇ ઝાડો થતા નથી માથુ અવતર્યા પછી થોડીજ વારમા બાળકનું આખુ શરીર બહાર પડે છે

ત્રીજો દરજ્જો:—બાળક અવતર્યા પછી સ્ત્રીને અતિશય આરામ લાગે છે અને તેથી દશ મિનિટ કે પા કલાક સુધી તે તદન શાત પડી રહે છે ત્યારબાદ ફરી વીણ શરૂ થઈ થોડી થોડી મિનિટને અતરે આવ્યા કરે છે, અને ઑર બહાર પડે છે આ વીણ કંઈ પ્રથમના જેટલી જોરદાર હોતી નથી અને તેથી ઝાઝુ દરદ થતુ નથી.

જૂદા જૂદા દરજ્જાની મુદત:—પહેલી વેત વખતે પહેલો દરજ્જો આશરે અગીઆરથી બાર કલાક નભે છે એક છોકરૂ જન્મ્યા પછી બીજાની વખતે આ દરજ્જો છ થી આઠ કલાકમા પૂરો થઇ જાય છે

પહેલી વેતમા, બીજો દરજ્જો આશરે એકથી બે કલાક સુધી પહોચે છે બીજા છોકરા વખતે દશથી પદર મિનિટમાજ સઘળુ ખટોપાઇ જાય.છે

ત્રીજા દરજ્જામા હમેશા પા થી અડધો કલાક લાગે છે

જો પહેલી વેત વખત સ્ત્રીની ઉમ્મર ત્રીશ ઉપરાતની હોય તો પ્રસૂતિ થવામાં ઘણીવાર અતિશય વિલબ લાગે છે અને તેને ઘણુ કષ્ટ ખમવુ પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ અતિશય ધીરજ રાખવાની જરૂર છે કુદરતની કરામત એવી છે કે આવે પ્રસગે પણ કોઇ વગર જરૂરની દરમ્યાનગીરી કરવામા ન આવે તો ઘણુકરી બાળક જીવતુ જન્મ પામે છે અને માને કઈ ઝાઝી અડચણ આવતી નથી આવી સ્ત્રીઓને ફરી છોકરા થાય તો પ્રથમ જેવી ઢીલ થતી નથી અને અંતે કામ સહેલાઈથી પાર પડે છે

• જુદા જુદા દરજ્જાની માવજત. પહેલા દરજ્જામાં ખાસ માવજત કરવાની હોતી નથી. એ દરમ્યાન તો બનતા લગી તે સ્ત્રીને ફરહર કરવા કહેવું જોઇએ. કારણ તેમ કરવાથી બાળકનો ભાર કમળ ઉપર આવી તેનું મ્હોં જલદી ખીલશે. જો પેટ આગળ ઝુલી પડતું હોય તો આશરે ૧૨ ઇંચ પહોળો અને ત્રણવાર લાંબો એક પાટો પેટ ઉપર લપેટવો કે તેના દબાણથી ગર્ભાશય પોતાને ઠેકાણે રહે. આ દરજ્જામાં ગર્ભિણીએ જરાપણ કાંસી કરાંગી જોર કરવું નહીં અને બને એટલી ઓછી ડખખલ કરવી. યોનિમાર્ગમાં વારે ઘડીએ આગળાં મૂકી તપાસ કરવાની પણ કંઇ જરૂર નથી. કેટલીક અભણ દાઇઓ આ દરજ્જામાં પોતાની આંગળી વડે કમળનું મ્હોં ખીલવવાની કોશિષ કરે છે પણ તે મોટી ભૂલ છે. જેવું કમળનું મ્હોં પોતાની મેળે ખીલી રહ્યું કે તુર્ત તશિયો ફુટી જઇ પાણી વહી જાય છે, તે વખતે દાઇ હાજર હોય તો તેની પાસે યોનિમાર્ગમાં આંગળીવડે તપાસ કરાવવી અને માથું બરાબર ઠેકાણે છે કે નહીં, છોકરું બરાબર સીધું છે કે નહીં, અને નાળ અંદર છે કે બહાર નીકળી આવ્યો છે તે બદલ ખાત્રી કરાવવી.

પિશાબની વારેઘડી થતી હાજતને રોકવી નહીં. નહીં તો વખતે ફુક્કાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે. જો કોઇવાર આ નિશાની માલમ પડે અને દાકતર હાજર હોય તો તેને એ વિષે ખબર કરવી. કારણ, ઘણીવાર એમ બને છે કે દાકતરને ખબર પડયા વિના પિશાબનો ફુક્કો પુષ્કળ ફૂલી જાય છે.

થાપા તથા જાંગમાં આંકડીઓ આવવાથી દર્દીને ખુબ ત્રાસ થાય છે. તેવું હોય તો હથેળી ગરમ કરી તે વડે તે જાંગો ચોળાવવી અગર હથેળીએ ચોળવું ઠીક ન પડે તો ફલેનલના ટુકડાને કંઇ તાપ આગળ ધરીને ગરમ થાય કે તે વડે ખુબ ચોળવું. આ ઉપાય પણ કારગત ન લાગે તો કૉમ્પાઉન્ડ સોપ લીનીમેન્ટ નામનું તેલ મંગાવી દેવું. આ આંકડીઓ સ્ત્રીને એકજ ઠેકાણે બેસાડી રાખવાથી વધારે જોરમાં થવાનો સંભવ રહે છે, માટેજ તેને બનતા લગી ફરહર કરવા દેવી જોઇએ. આ દરદ કંઇ જોખમકારક નથી માટે તે વિષે ફિકર કરવાની

જરૂર નથી. તેથી ઉલટી રીતે જેમ આંકડી વધારે આવતી જાય તેમ સમજવું કે માથાનો ભાગ વસ્તિ દેશમાં નીચે ઉતરતો જાય છે અને તેથી જાંગના તંતુઓ ઉપર દબાણ થાય છે અને પ્રસૂતિ વહેલી પુરી થવાનો સંભવ રહે છે. ફરહર કરતાં કંઇ એવો પ્રકાર બને તો તુર્ત તે બાજુના પગને જોરથી જમીન ઉપર સીધો ને સીધો દાબીને ઉભો મૂકવો એટલે થોડાજ વખતમાં આંકડી નાબુદ થઇ જશે.

બીજા દરજાની માવજત:—પાણી છૂટયા પછી તુર્તજ વીણનો પ્રકાર બદલાઇ જઇ સ્ત્રી કરાંજવા માંડે છે એટલે તુર્ત તેને પ્રથમથી તૈયાર કરેલા બિછાના ઉપર ડાબે પડખે સુવાડવી અને જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે પલંગને માથે બાંધેલો ટુવાલ પકડી પગ આગળ મૂકેલા તકિયા સામે પગ ટેકવી નીચે જોર આપવા કહેવું. આપણા લોકોમાં છતાં (ચતાં) સુવાડવાનો રિવાજ છે પણ તેના કરતાં ડાબે પડખે સુવાડવાનો રિવાજ વધારે સારો છે. કારણ તેમાં મહલાજો સચવાય છે એટલુંજ નહીં પણ યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઈ જતો વધારે સહેલાઇથી બચાવી શકાય છે.

પેરિનીયમ ચીરાઇ જતું અટકાવવાની રીત:—(૧) જો સ્ત્રી છતી સૂતી હોય તો જેવું માથું યોનિમુખમાં આવતું દેખાય કે તુર્ત આપણે જમણા હાથની બે આંગળીઓ બાળકના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી અને અંગુઠો તેના ઉપર મૂકી, જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે ત્યારે ઉપલી તરફ દબાણ કરવું એટલે માથું બહુ જલદી બહાર પડશે નહીં અને હડપચી છાતી તરફ ખુબ વળેલી રહેશે. માથું બહાર પડવાની તૈયારી હોય તે વેળાએ ગુદા અને પૂઠના હાડકાંની ટોચ એ બેની વચમાંના ભાગ ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાંવડે એકાદ વીણ બંધ થાય કે તુર્ત એવી રીતે દબાણ કરવું કે બાળકનો ચહેરાવાળો ભાગ બહાર નીકળી આવે.

(૨) જો સ્ત્રી ડાબી બાજુએ સૂતી હોય તો આપણો ડાબો હાથ તેના થાપા ઉપરથી ૨ઈ બેઉ જાંગની વચ્ચેથી બહાર લાવી તે વડે બાળકના માથા ઉપર, વીણ આવતી હોય તે દરમ્યાન દબાણ કરી માથાને એકદમ બહાર પડતું અટકાવવું અને જેવું તે બહાર પડવા આવે કે તુર્ત

જમણા હાથની હથેળીના નીચલા ભાગ વડે વીણુ જરાક બંધ પડી હોય તે વખતે ગુદા અને પૂઠના હાડકાની અણીના વચ્ચેના ભાગમાં દબાણ કરી માથાને બહાર ઠેલી દેવું.

આ દરજજા દરમ્યાન એક જણે સૂવાવડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકી રાખી જયારે જયારે તેને વીણુ આવે ત્યારે ત્યારે ગર્ભાશયને ટેકો આપી નીચલી અને પાછલી તરફ દાબેલો રાખવાથી વીણુ જોર પકડશે, એટલુંજ નહીં પણ જેમ જેમ પ્રસૂતિ આગળ વધતી જશે તેમ તેમ ગર્ભાશય સંકોચાતો જઇ લોહી વહેવાનો સંભવ ઓછો થશે.

બાળકનું માથું બહાર નીકળે કે તુર્ત તેની ગરદનની આસપાસ નાળ વીંટલાયલો છે કે નહીં તેની તપાસ કરવી. જો તેમ હોય તો તેને જરાક નીચે ખેંચી માથાની ઉપરથી તેનો વળ કાઢી નાંખવો અથવા તે વળને એટલો ઢીલો કરવો કે તેમાંથી બાળકનું આખું શરીર પસાર થઇ જાય. એ બેમાંનું એક પણ બની ન શકે તો પછી નાળને કાતરવડે કાપી કાઢી બેઉ છેડાએ તુર્ત મજબુત પકડી દોરાવડે બાંધી દેવા.

જેવું માથું અવતરે કે આસપાસનાએ સંભાળ રાખવી કે વીણુ આવતાની સાથે બચ્ચું જોરથી બહાર નીકળી આવી તેનું નાક તથા મ્હોં બિછાના ઉપર પડેલા કપડામાં દબાઈ જઇ તે ગુંગળાઇ જાય નહીં.

એટલું કર્યા પછી એક ધોયેલા મલમલના કપડાના ટુકડા વડે બાળકની આંખ સાફ કરવી. કારણ, નહીં તો યોનિમાર્ગમાંથી કંઇ મેલ તેની આંખમાં ગયેલો રહી જઇ પાછળથી તેની આંખો આવવાનો બહુ સંભવ રહેશે.

ત્રીજા દરજ્જાની માવજત:—બાળક જન્મ પામ્યા પછી સ્ત્રી જો ડાબી બાજુ સૂતી હોય તો તેને પડખું ફેરવાવી છતી સૂવાડવી અને તેના પેઢુ ઉપર હાથ મૂકી તપાસવું. જો ગર્ભાશયની ગાંઠ કઠણ માલમ પડે તો ફક્ત તેને ઉપલે ભાગે હથેળી મૂકી રાખવી. પણ જો ગાંઠ પોચી અને ઢીલી માલમ પડે તો હલકે હાથે તેને મસળવી એટલે થોડાજ વખતમાં તે સંકોચાઈ કઠણ થઈ જશે. સૂવાવડીએ આશરે પાએક કલાક આરામ લીધા પછી તેને ફરી કરાંજવા કહેવું અને

આપણા ડાબા હાથવડે ગાઠને જરાક જોરથી ભચડી દબાણ કરવું, એટલે થોડાજ વખતમા ઑર બહાર નીકળી આવશે.

જેવી ઑર બહાર પડે કે તેને પલંગ ઉપર પડવા ન દેતાં જમણા હાથમા ઝીલી લઇ બે ત્રણ વાર ગોળને ગોળ ફેરવવી એટલે અંદરના (તશિયાના) પડદાઓ દોરડાની માફક વીંટલાઇ જઇને આખાજ નીકળી આવશે તેમ ન કરવામાં આવે તો વખતે થોડેક પડદો તૂટી જઇ અંદર રહી જશે, અને તે કોહવાથી, તાવ વિગેરે આવવાનો સભવ રહેશે આપણી અભણ દાઇઓ ઑર કાઢવાને માટે નાળને પકડી ખેચે છે તે બહુ મોટી ભૂલ છે. તેથી કેવાં ખરાબ પરિણામો નીપજે છે તે છેવટના પ્રકરણમા જણાવીશું.

ઑર પડયા પછી બેઠકનો ભાગ (પેરિનીયમ) તપાસી જોવો કે તેમાં કઇ ચીરો પડયો છે કે નહીં અને ગાંઠ બરાબર સંકોચાયેલી છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરવી

જો ગાઠ પોચી માલમ પડે અને ઑર પડયા પછી પણ લોહીનો ગાવ ચાલુજ રહે તો ડાબા હાથની હથેળી વડે ગાઠને નરમ હાથે મસળયા કરવી અને તેમ કરવા છતા જો કંઇ ફરક નહિ થાય તો અધોળ પાણીમાં એક ચમચી "લીકવીડ ઍક્‌સ્ટ્રેકટ ઑફ અર્ગટ નામની દવા મેળવી પાઇ દેવી ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું કે આ દવા ઑર પડયા પછીજ આપવી તે પહેલા કદી પણ આપવી નહીં

માથું અવતરવાની કૃતિ:—પ્રસૂતિ થવામા ઘણે ભાગે (સેંકડે ૯૬ ટકામા) માથુ પ્રથમ અવતરે છે અને તેનો ટાલકાવાળો ભાગ સૌથી પહેલો જોવામા આવે છે ઘણું કરી છેલ્લા મહિનામાં બાળક પેટમા એવી રીતે ગોઠવાયેલું હોય છે કે તેની પીઠ માના પેટની જરાક ડાબી તરફ રહે છે, અને માથુ છાતી તરફ વળેલું હોય છે તેથી પ્રસૂતિ વખતે માથાનો પાછલો ભાગ બહાર આવી પેડુના હાડકાંની નીચે સજ્જડ બેસી જાય છે પછી જેમ જેમ વીણુ આવતી જાય તેમ તેમ કપાળ તથા મ્હો બહાર આવે છે. એકવાર આખુ માથું બહાર નીકળી ગયુ કે આખુ છોકરુ પેટમાં એવી રીતે ફરે છે કે તેનુ મ્હોં

ર્માની જમણી જાંગ તરફ જાય છે. ત્યારબાદ જમણો ખભો પેઢુના હાડકા નીચે સજ્જડ બેસી ડાબો ખભો બહાર આવે છે. એ પ્રમાણે બન્ને ખભા બહાર નીકળ્યા પછી છાતી, પેટ તથા પગ સહેલાઇથી નીકળી આવે છે. પ્રસુતિ વખતે માથાનો ટાલકાવાળો ભાગ આગળ છે કે નહીં તેની ખાત્રી યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકવાથી, કઠણ ગોળ મોટી ગુંબજ જેવી કંઈ ચીજ આપણી આંગળીને લાગવાથી, થાય છે અને તે ગુંબજ જેવા ભાગ ઉપર વચ્ચોવચ્ચ આંગળી ફેરવી જોતાં આપણને, બીજા પ્રકરણમાં વર્ણન કરેલા ખાડાઓ માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર માથાના પાછલા ભાગને બદલે **હડપચીનો ભાગ** પેઢુના હાડકા નીચે આવી સજ્જડ થઇ બેસે છે, ત્યારે પ્રસુતિ થવામાં વધારે કષ્ટ થાય છે. કારણ, માથાનો પાછલો ભાગ પહોળો હોવાથી તે જલદી બહાર નીકળી શકતો નથી અને એવી વખતે ઘણું કરી " પૅરિનીયમ " ચીરાઈ જાય છે.

કોઇકવાર વળી માથાના ટાલકાને બદલે **કપાળનો ભાગ** પ્રથમ દર્શનમાં આવે છે. એવું આંગળીવડે તપાસમાં માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ. કારણ, તે આવી ઘણું કરી માથાને એવી રીતે ફેરવશે કે બાળક જીવતું અવતરશે. આમાં ઢીલ થાય તો ઘણું કરી બાળક મૂએલું જન્મવા સંભવ છે.

કોઈ કોઇવાર વળી **ચહેરાનો ભાગ** પ્રથમ દર્શનમાં આવે છે, તે વખતે પણ દાક્તરને તુર્ત બોલાવવાની જરૂર છે. આવે પ્રસંગે કોઇવાર કુદરતી રીતે બાળક અવતરી શકે છે ખરૂં, પણ ઘણીખરી વખતે દાક્તરની મદદ વગર તેમ થઇ શકતું નથી. જો બાળક અવતરે તો હડપચીનો ભાગ પેઢુના હાડકાની નીચે સજ્જડ થઇ પ્રથમ મ્હોં તથા નાકનો ભાગ બહાર આવી પછી આંખ તથા કપાળનો ભાગ અને છેવટે ખોપરીનો પાછલો ભાગ બહાર પડે છે. જો હડપચીનો ભાગ પેઢુના હાડકા નીચે ન જતાં પાછલી તરફ-પૂઠના હાડકા તરફ હોય તો બાળક જીવતું અવતરશેજ નહીં એમ સમજવું.

માથાને બદલે કેટલીકવાર બાળક કુલા વાટે જન્મે છે. આવી

વખતે પણ દાક્તરની સલાહની ઘણીજ જરૂર પડે છે. કારણ કે કુલા, પેટ પગ છાતી વગેરે અવતર્યા પછી માથુ છેલ્લુ આવે છે અને વસ્તિદેશના હાડકા તથા માથા વચ્ચે નાળ દબાય છે તેથી જો માથુ જલદી ન આવે તો તો બાળકને નાળવાટે મળતુ લોહી બધ થઈ જવાથી બાળક મરી જવા સભવ રહે છે વળી અજાણ દાઇઓ આવે વખતે બાળકને વગર સમજે ખેચે છે તેથી પરિણામ એ આવે છે કે હાથ પેટ સાથે અવતરવાને બદલે ઉંચા થઇ જવાથી માથાની ઉપર રહી જાય છે તેથી જગ્યાની બહુ સકડાશ થવાને લીધે પ્રસૂતિમા અતિશય હરકત આવે છે એટલુંજ નહિ પણ વખતે હાથ ઉતરી કે તૂટી જવા સભવ રહે છે માટે આ વખતે દાક્તરની સલાહની ઘણીજ અગત્ય છે

દાક્તર આવી પહોચે તેટલામા સભાળ એટલી રાખવી કે તે સ્રીને પાણી વછુટયા ન હોય તોપણ ફરહર કરવા ન દેતા, બિછાનામા સૂવાડી રાખવી કે તશિયો જલદી ફૂટવા ન પામે તેને વીણ આવે તોપણ કરાઝી નીચે જોર ન આપે એવી તાકીદ કરવી આટલુ કર્યા છતા. જો કુલા બહાર પડી બાળકનો ડુટી સુધીનો ભાગ અવતરે તો નાળને આશરે બે ત્રણ ઇચ જેટલો નીચે ખેચી તેને ડાબે કે જમણે પડખે એવી રીતે ખોસી રાખવો કે તેની ઉપર જેમ બને તેમ માથાનુ દબાણ ઓછું થાય આટલુ કર્યા પછી તે સ્રીને છતી કરી તેના કુલા પલગની એક બાજુની મોટી ઇસ ઉપર ટેકવાય તેમ સૂતાડી અને નાળને આગળી તથા અગુઠા વચ્ચે ઝાલી તેમા નાડ ચાલે છે કે નહીં તે જોયા કરવું જો નાડ ચાલ્યા કરતી હોય તો દાક્તર આવી પહોચતા સુધી કંઈ કરવુ નહીં પણ તેમાં નાડ ચાલતી બધ પડે તો એક જણે પેઢુમા ગર્ભાશયની ગાઠ ઉપર હથેળીવડે જોરમાં દબાણ કરવુ અને બીજાએ તેજ વખતે છોકરાના બેઉ પગને એક હાથે પકડી બીજે હાથ. તેની બોચી ઉપર બેઉ બાજુએ બે આગળા મૂકી તેને બાચે ખેંચવુ એટલે ઘણુ કરી માથુ નીકળી આવશે

બાળકનુ આડું આવવું:—કેટલીકવાર મસ્તક કે કુલા એ બનેનુ દર્શન ન થતાં ત્રીજોજ ભાગ આગળ આવે છે આવે વખતે દાક્તરની

મદદ વિના પ્રસૂતિ થવી તદન અશક્યજ છે એમ કહીએ તો ચાલે. માટે બનતી ઉતાવળે દાકતરને બોલાવવો કે તે આવી છોકરાંને અંદર ને અંદર ફેરવી નાખશે.

દાકતર આવતાં સુધી મૂખ્ય નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો તો એજ છે કે જે તરફ બાળકનું માથું હોવાનું આપણને માલમ પડે તે કોરે તે બાઇને સુવાડી રાખવી.

જોડ છોકરાં:—કોઇક વાર વળી પેટમાં જોડ છોકરાં હોય છે. આવું બને ત્યારે ઘણું કરી કુદરતી રીતે બન્નેનો જન્મ થાય છે. દાકતરની મદદની કંઇ ખાસ જરૂર હોતી નથી. માત્ર પહેલાં બચ્ચાંની ઑર બીજું બચ્ચું જન્મતાં સુધી પેટમાંજ રહે છે.

જો પહેલાં છોકરાનું માથું બરાબર દર્શનમાં હોય તો પ્રસૂતિની સાધારણ માવજત, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેના નાળને બે ઠેકાણેથી બાંધી લેવો પણ ઑર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. ત્યાર બાદ બીજું છોકરૂ કેવી રીતે આવેલું છે તેની તપાસ કરવી. તે પણ બરાબર દર્શનમાં હોય અને આડું આવેલું ન હોય તો અર્ધો કલાક તે બાઇને થાક ખાવા દેવો અને તેટલો વખત વીતી ગયા બાદ ફરી વીણ શરૂ ન થાય તો બીજા બાળકનો તરિયો નખવડે કાડી નાખવો એટલે પોતાની મેળે પ્રસૂતિ થશે.

બેમાંથી એક પણ છોકરૂં આડું આવ્યું હોય તો તુર્ત દાકતરની મદદ મંગાવવી.

કેટલીકવાર પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી વાર લાગે છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આશરે વીશેક કલાક લાગે છે. પરંતુ કેટલીક બાઇઓને એથી વધારે વાર થયા છતાં પણ કંઇ અડચણ થતી નથી. આવે વખતે કેટલીક ભયની નિશાનીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે શું છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી અગત્ય છે.

૧. સાધારણ રીતે માણસની નાડ એક મિનિટમાં સીત્તેરથી એંસી વાર ધબકે છે. સુવાવડી સ્રીને પ્રસૂતિ થતાં જોઇએ તે કરતાં વધારે વિલંબ લાગે તો એક મિનિટમાં સો અથવા તેથી પણ વધારે ધબકારા

થાય છે માટે જ્યારે કોઇ બાઇનો છૂટકો વહેલો ન થાય તો દર અર્ધે કલાકે તેની નાડના ધબકારા ગણ્યા કરવા જોઇએ અને તે વધતા જતા માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી જોઇએ.

૨ વીણુ એટલી બધી ઉપરાછાપરી આવે છે કે જાણે તે ચોંટીજ રહેતી હોય અને વચમાં કંઇ પણ ગાળો પડતો ન હોય એમ લાગે છે અને તે આંકડી જેવી હોય છે; તેથી સ્ત્રીના પેટને હાથ લગાડતાં તેને દરદ થાય છે. એથી ઉલટી રીતે કેટલીકને પ્રસૂતિમાં ઢીલ થઇ હોય તો વીણુ બીલકુલ નાબુદ થઈ જાય છે.

૩. તે સ્ત્રીનો ચહેરો સોહરાયલો અને ચિંતાતુર દેખાય છે અને તેની જીભ સુકી થઇ જઈ તે ઉપર થર બાઝે છે.

૪. યોનિમાર્ગ હમેશની માફક ભીનાશવાળો અને ઠંડો હોવાને બદલે ગરમ અને સુકો થઇ જાય છે, અને બહારના ભાગો ઉપર સોજો આવી જાય છે.

આ નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો સમજવું કે હદ ઉપરાંત ઢીલ થઇ છે, અને જેમ વધારે વિલંબ થાય તેમ સ્ત્રીની હાલત બારીક થતી જઈ બાળકની જીંદગીને જોખમ આવતું જાય છે. માટે આવે પ્રસંગે તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી જરૂરની છે.

આવે વખતે ઘણુ કરી દાક્તરો "ક્લોરોફોર્મ" નામની દવા સુંઘાડે છે.

આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે તેથી સ્ત્રી અર્ધી બેભાન થઇ જવાથી તેને વીણનું દરદ બીલકુલ લાગતું નથી અગર બહુજ ઓછું લાગે છે; અને તેની અસરથી તેના ગુહ્ય ભાગોમાં નરમાશ તથા ઢીલાશ પેદા થઈ તે ભાગો જલદીથી ખીલી શકે છે, તેથી બચ્ચું આસાનીથી અવતરે છે. માટે આવે પ્રસંગે દાક્તર એ સુંઘાડવા માગે તો તે માટે જરાક પણ ડર ન રાખતાં તે ઉપાય કરવા દેવો જોઇએ.

અને વળી એટલું પણ કહેવાની જરૂર છે કે આવે પ્રસંગે કેટલીકવાર એારા ચિપિયા જેવાં હથિયાર મૂકી બાળકને બહાર ખેંચી કાઢવું પડે છે. તે કામ પણ જો કે દેખીતી રીતે અઘરૂં છે તોપણ તેથી ઘણીવાર બાળક જીવતું અવતરવા પામે છે. આવે વખતે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં ન આવે

તો બાળક અને માતા એ બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા સંભવ રહે છે માટે દાક્તરને જરૂર લાગે તો તે ક્રિયા પણ કરવા દેવી જોઇએ. આવે વખતે આસપાસનાઓએ મજબૂત મન રાખી તુર્ત ઘટિત ઉપચાર કરવા પરવાનગી આપવી જોઇએ દરેક પળનો વિલંબ થતો જાય તેમ જોખમ વધતુ જાય છે, માટે વખત ખોવો ન જોઇએ.

કોઇવાર વસ્તિદેશના બંધારણમાં અતિશય ખોડખાંપણ હોય અને તેનો વ્યાસ ચોક્કસ હદ કરતાં ન્હાનો હોય તો માથુ કેમે કરી ખરા પ્રદેશમા ઉતરી શકતુંજ નથી. આવે વખતે બાળકનુ માથુ હથિયાર વડે ભાગી નાખી તેમાંથી મેદુ વિગેરે કાઢી નાખી પછી ચિપિઆ વડે બાળકને ખેંચી કાઢવુ પડે છે, અથવા તો તેથી પણ વધારે મુશ્કેલ હોય તો માથું ભાગી નાખવા છતા પણ પ્રસૂતિ થઈ શકતી નથી ત્યારે માનુ પેટ તથા ગર્ભાશય ચીરી બાળકને જીવતુ કાઢવુ પડે છે. આ કામ મૂશ્કેલ છે ખરૂ અને તેમા માની જીંદગીને કોઇ કોઇવાર જોખમ આવે છે એ પણ ખરૂ પરંતુ તેમ ન કરે તો મા અને બાળક એ બન્નેની જીંદગી જરૂરજ બરબાદ જશે માટે દાક્તરને જે યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે ઉપચાર તાકીદે કરવા દેવા જોઇએ. તેમા વિલંબ થતો જાય તેમ તેમ જોખમ વધતું જાય છે, માટે કોઇ પણ તરેહની નાહક ઢીલ ન કરતા દાક્તરને તુર્ત પરવાનગી આપી તેના ભરોસા ઉપર સર્વે સોંપી દેવુ જોઇએ.

આ સિવાય બીજા કેટલાક પ્રસંગો એવા હોય છે કે તેમાં **દાકતરની મદદની ખાસ જરૂર પડે છે અને તે નીચે પમાણે છે—**

૧. શિર અથવા કુલાનાં દર્શન સિવાય કોઇ બીજાજ પ્રકારનું હાથ, ખભાં, પગ વિગેરેનુ-દર્શન.

૨. પહેલી વેતમા કુલાનું દર્શન

૩. પાણી વછુટયાની સાથેજ નાળનું બહાર નીકળી આવવુ.

૪. વસ્તિદેશની કોઇ જાતની બદશીકલતાથી માર્ગમાં રોકાણ.

૫. બેશુદ્ધિ અને તાણ.

૬. કમળનું મ્હોં પુરેપૂરૂ ખીલે તે છતાં બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમા

છે તે મગજ ન પડે અગર તેનું માથું વસ્તિદેશમાં ઉતરી સજ્જડ એવી ન શકતાં આમથી તેમ હાલતું જ રહે.

૭. પ્રસુતિ પહેલાં અથવા તે દરમ્યાન (પહેલા, બીજા કે ત્રીજા દરજ્જામાં) હમેશાં વધારે લોહીનો સ્રાવ થાય.

૮. કંઇ પણ સ્રાવ ન હોય છતાં પણ બાળક જન્મ્યા પછી એક કલાક થાય તોપણ ઑર બહાર ન પડે.

૯. યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો નરમ ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઇ જાય અથવા બહારના ભાગ પૈકી એકાદને કંઈ ગંભીર પ્રકારની ઇજા થાય.

આ પૈકી કોઇપણ પ્રસંગે કંઇ પણ જાતની ખોટી શરમ ન રાખતાં દાક્તરને જરૂર બોલાવવા જોઇએ.

અત્રે એક બાબતપર ખાસ ધ્યાન ખેંચવાનું છે, ને એ છે કે સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત કરનારે સુઘડાઈ અને સ્વચ્છતા ઘણીજ બારીકાઈથી જાળવવાની ઘણીજ અગત્ય છે. સુવાવડ થયા પછી જ્યારે પણ તાવ આવે ત્યારે એમજ સમજવું કે પ્રસુતિ થતાં પહેલાં, તે દરમ્યાન અગર તે થયા પછી કંઇને કંઇ અપકારક વસ્તુ-કાંઈ પણ જાતનો મેલ-અંદરના ગુહ્ય ભાગોમાં દાખલ થવા પામ્યો છે. માટે પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા રાખવાની દરેક કાળજી સુવાવડીને અડનાર દરેક માણસે રાખવી જોઇએ.

મેલ ત્રણ રીતે દાખલ થઇ શકે એમ છેઃ—

૧. મેલા હાથ વડે.

૨. મેલા હથિયાર વડે.

૩. સ્ત્રીના પોતાનાજ ગુહ્ય ભાગો મેલા હોય તેથી.

આ ઉપરથી આપણે સંભાળ લેવાની તે એજ કેઃ—

૧. હાથ તદન સાફ રાખવા.

૨. હથિયારો બીલકુલ સ્વચ્છ રહે એવી તજવીજ કરવી.

૩. સ્ત્રીના પોતાના ગુહ્ય ભાગો ધોઇધોઇ જરાકે જરાક મેલ કાઢી નાખવો.

હાથ કેમ સાફ કરવા?—પ્રથમ હાથના નખ લાંબા હોય તે કાતરી કાઢી સાબુના પાણીવડે, નખ સાફ કરવાના બ્રશથી ત્રણ મિનિટ સુધી નખ તથા આખા હાથ ઘસી સાફ કરવા. પછી તે હાથને, ચોખ્ખા ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીમા બોળી સાબુનું ફીણ વળગેલું હોય તે ધોઈ કાઢવું ત્યાર બાદ સવાશેર પાણીમા રસકપૂરની એક ટીકડી નાખી બનાવેલા મિશ્રણમાં એક મિનિટ સુધી હાથ બોળેલા રાખવા એટલે હાથ પુરેપૂરા સાફ થયા એમ સમજવું.

હાથ કેમ સાફ રાખવા?—એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી તે સાફના સાફજ રહે તેવી તજવીજ રાખવીજ જોઇએ નહીં તો પછી સાફ કર્યાનો અર્થજ નથી. તેને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમા રાખવાની અગત્ય છે

૧. સૂવાવડીને અડનાર બાઈએ હમેશા ધોયેલા સફેદ કપડા પહેરવા અને તેની બાયો કોણીની ઉપર ચઢાવી દેવી તથા હાથ ઉપર કોઈ વીંટી કે બીજાં ઘરેણા રાખવા નહીં.

૨. એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી કંઇપણ ચીજને અડવુ જ નહીં. એકાદ વખતે કંઇ મેલી ચીજને અડવું પડે તો સૂવાવડીને અડતા પહેલા હાથ ઉપર મુજબ ફરીથી ધોઇ સાફ કરવા

૩. સૂવાવડીને તપાસતા પહેલા, હાથ ઉપર કોઇપણ જાતનુ તેલ લગાડવુ નહીં.

હથિયારો કેમ સાફ રાખવાં?:—પિચકારીની નળી, પિશાબની સળી વિગેરે હથિયારો વાપરતાં પહેલા પાંચ મિનિટ સુધી, ઉકાળેલા પાણીમા રાખવા એટલે તેમાંનો બધો મેલ સાફ થઇ જશે

સ્ત્રીના પોતાના ગુહ્ય ભાગો કેમ સાફ કરવા તેનુ વર્ણન આગળ આપવામાં આવ્યું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખોરાક:—પ્રસૂતિના પહેલા દરજ્જા વખતે ગમે તે ખોરાક ખાવાને હરકત નથી, જે ચીજ ખાવાનું મન થતું હોય તે આપવી, પણ બીજા અને ત્રીજા દરજ્જામા કંઇ નક્કર ખોરાક આપવો નહીં આવે વખતે પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો ઠીક પડશે ગોથી ગરમ ચીજ દૂધ અથવા મટનનો સેરવો છે એ સિવાય બીજી કઇ ચીજની

ઘણું કરીને જરૂર પડશેજ નહીં એમ છતાં વખતે તરસ લાગે તો થોડુંક ઠંડું પાણી અથવા પાઉંની રકા, (ટોસ્ટ વૉટર) કિંવા થોડીક, ચોખાની અગર સાબુચોખાની દૂધમાં અથવા દૂધ વિનાની બનાવેલી કાંજી આપવી ઠીક પડશે આપણા કેટલાક લોકોમાં એવી સમજુત છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન ઠંડું પાણી આપવાથી નુકશાન થશે પણ તે ભૂલ છે ઉપરાછાપરી વેણુ આવવાથી લાગતા થાકને લીધે પાણી ઘણું આવ ફાયદાયક થઇ પડે છે, માટે કંઈપણ કાળજી રાખ્યા વિના પાણી આપવું માત્ર તે બહુ મોટા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર નથી બે ત્રણ ઘુટડા વારેઘડીએ જરૂર પ્રમાણે પાવાથી તરસ છીપશે અને પેટ ભરી પાણી પીધા જેટલોજ તેને આરામ લાગશે

પ્રકરણ ૮ મું.

બાળકની માવજત

બાળક જન્મ્યું કે તુર્ત તેનું મ્હોં સાફ કરી તેમાં કંઈ માના અંદરના ભાગોમાંથી ચીકણો પદાર્થ વિગેરે ગયો હોય તે સાફ આંગળી વડે કાઢી નાખવા એટલે તે દમ લેવા માંડશે અને જો તે મજબૂત અને તનદુરસ્ત હશે તો તુર્ત રડવા માંડશે રડવાને બદલે તે મુંગું મુંગું પડી રહે તો તુર્ત તે દમ લે એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ, નહીં તો તે થોડા વખતમાં મરી જવા સંભવ રહેશે

(૧) આને માટે સૌથી સરસ અને સાદો ઉપાય એ છે કે તેની છાતી, પીઠ, તથા કુલા ઉપર ઝડપથી થોડાક ચમ ચમ થાય એવા ટપલા મારવા આમ કરતાની સાથેજ તે ઘણું કરી રડવા માંડશે અને તેથી તેના ફેફસાં ખુલ્લાં થઇ તેમાં હવા ભરાશે

(૨) આ ઉપાય કારગત ન લાગે તો તેના મ્હોં ઉપર થોડુંક ઠંડું પાણી છાંટવું અને તેના હાથ, પગ, તથા છાતી ઉપર ગરમ કરેલા હાથ

॥ દર્દીની સારવાર પાના નં ૮૦ + જુઓ દર્દીની સારવાર પાના ૮૯

મસળવા. તેનું મ્હોં કપડામાં દબાઈ ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. જ્યાં સુધી નાળમાં નાડીના ધબકારા માલમ પડે ત્યાં સુધી ઉપલા ઉપાય કરવા પણ ધબકારા બંધ પડે છતાં ઉપલા ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો,—

(૩ તુર્ત નાળને ડુંટીથી આશરે બે ઇંચને છેટે એક એક ઠેકાણેથી અને ચાર ઇંચને છેટે બીજે ઠેકાણેથી મજબૂત દોરાવડે બાંધી દઇ બે ગાંઠની વચમાંથી કાપી કાઢવો અને બાળકને એક હાથે ગરદન પાછળથી અંગુઠા અને આંગળાં વડે પકડી અને બીજે હાથ તેના કુલા નીચે રાખી તેને ઉપાડી સહેજ ગરમ પાણીના ટમમાં એકદમ બોળી દેવું. તેમ કરતાંની સાથેજ ઘણું કરી તે રડવા માંડશે.

(૪) પાણીમાં અડધી મિનિટ રાખવા છતાં કંઇ અસર ન થાય તો તેને પાછું બહાર કાઢી જમીન ઉપર ઉંધું સુવાડવું અને પછી તેને અડધું છતું કરવું. એ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું. ઉંધું સુવાડવાથી તેનું પેટ દબાઇ તેનાં ફેફસામાંથી હવા બહાર નીકળશે અને અડધું છતું કરતાં થોડીક નવી હવા તેના ફેફસામાં જશે. આ પ્રમાણે તેનો શ્વાસ ચલાવી શકાશે.

(૫) એ શિવાય શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની એક બીજી પણ રીત છે, તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

બાળકને છતું સુવાડી તેનું નાક દાબી એવી રીતે બંધ કરવું કે તેમાંથી હવાનો આવજાવ થઇ શકે નહીં. પછી તેનાં મ્હોં આગળ આપણું મ્હોં લઇ ધીમે ધીમે આપણા ફેફસામાંની હવા તેના મ્હોંમાં દાખલ કરવી એટલે તે ફેફસામાં જઈ તેમને ખીલવશે. જેવાં તેનાં ફેફસા ખીલી છાતી ઉપસી કે તુર્ત આપણું મ્હોં જરાક બાજુએ કરી નાખી બીજે હાથે તેની છાતી ઉપર નરમ પ્રકારનું દબાણ કરી ફેફસામાં ગયેલી હવા બહાર કાઢી નાખવી. ફરી ઉપર મુજબ આપણું મ્હોં લગાવી હવા અંદર દાખલ કરવી અને ફરી છાતી દાબીને કાઢી નાખવી. આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું એટલે થોડાજ વખતમાં તે બચ્ચું પોતાની મેળે એક ડચકું ખાશે અને ધીમે ધીમે તે દમ લેવા માંડશે.

ખુબ ધ્યાનમા રાખવુ કે જયાસુધી નાળમા નાડીનો ધબકારો હોય ત્યાસુધી આ બધા ઉપાયો કરતા લગી નાળ બાધી કાપી નાખવો નહીં જો ધબકારો બધજ પડી જાય તો પછી તે બાધવા તથા કાપી કાઢવાની હરકત નથી પણ ધબકારો હોય છતાં પોતે પોતાની મેળે દમ લેવા માડે ત્યા સુધી નાળને બીલકુલ બાધવો કે કાપવો નહીં

અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે ગરીબ લોકો જેઓને પોતાના પેટ લાને માટે રાત દિવસ મજુરી કરવી પડે છે અને જેઓને વહેલા ઉઠી મોડી રાત સુધી કામ કરવુ પડે છે તેઓના છોકરાઓને ભાગ્યેજ આવાં ઉપાયો કરવાની જરૂર પડે છે. તે તો ઘણુંખરું તનદુરસ્ત અને મજબુત પેદા થાય છે પણ ઐયાસી, પૈસાવાળી બાઇઓ જેઓ આખો દિવસ આરામ ખુરશીઓમા લોટ્યા કરે છે અથવા ગાડીઘોડે ફરી પોતે પુરતી કસરત લેતી નથી, જેઓ પોતે હમેશા મિષ્ટાન્ન ખાઈ અપચાને આધીન રહે છે અને રાત્રે નરમ ગાદીઓ ઉપર સુવે, તેઓનાજ છોકરાઓને માટે આવી દોડધામ કરવાની જરૂર પડે છે

નાળ કાપ્યા પછી શું કરવુ?—નાળ કાપ્યા પછી સજીવન થયેલા બાળકને તૈયાર રાખેલા ફ્લૅનલના ટુકડામા વીંટી એક બાજુ કંઇ હરકત ન થાય એવે ઠેકાણે સુવાડી રાખવું અને પ્રથમ માની ઘટતી સારવાર કર્યા પછી તેને ન્હવરાવવા ધોવાની તજવીજ કરવી, આપણા લોકોમા સાધારણ રીતે લાબા કરેલા પગ ઉપર બાળકને ઉંધુ સુવાડી ન્હવરાવવામા આવે છે અને તેને માટે એકાદ નાંખા કુંડીમા ભરેલુ પાણી લોટે લોટે વાપરવામા આવે છે આમ કરવામા એક જોખમ સમાયેલુ છે અને તે એ કે બચ્ચુ પગ ઉપરથી સરી પડી તેને ઇજા થવાનો સભવ છે વળી બાળકનું માથુ ધોતા મેલું પાણી તેની આખમા જઈ તેમા વરમ થઇ આવવાનો સભવ રહે છે સિવાય ઠડીના દિવસોમા જેટલો વખત તેનું શરીર ફક્ત ચોળવામા આવતુ હોય તેટલો વખત તે ઉઘાડુ રહેવાથી તેને ટાઢ લાગવા સંભવ રહે છે માટે ન્હવરાવવાની તજવીજ નીચે મુજબ કરવી —

પ્રથમ ન્હવરાવવા માટે એક લોઢાના ટબમા કે લાકડાના પીપમા

ખમાય એટલું ગરમ પાણી ભરી તેવાંજ પાણીનો એક "જગ" ભરી તૈયાર રાખવો. પછી પોતે એક ખુરશી ઉપર, ટબની પાસેજ બેસી પોતાના ખોળામાં એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક સૂકી ગોદડી મૂકવી. તેના ઉપર બીજો એક મીણીઆનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક બીજી ગોદડી મૂકવી. પછી બાળકને ખોળામાં લઈ તેનાં કપડાં કાઢી નાંખવાં અને અંગ ઉપર પ્રથમ વૅસેલીન લગાવી પછી સારો સાબુ ચોળી લગાવવો. ત્યાર બાદ બાળકને બે હાથમાં પકડી માથું પાણીથી બહાર રહે એવી રીતે ટબમાં બોળી કાઢવું અને તે વખતે હાથ વડે શરીર ઉપરનો ચીકાશ તથા સાબુ બને તેટલો ધોઇ કાઢવો. પછી બાળકને પાણીમાંથી બહાર કાઢી ટબ ઉપરજ અદ્ધર ધરવું અને કોઈ બીજા માણસ પાસે, તૈયાર રાખેલા જગનું પાણી બાળક ઉપર રેડાવવું એટલે વધ્યોસધ્યો બધો સાબુ ધોવાઇ જશે. આટલુ કરવામાં આવે તે દરમ્યાન, કોઇ માણસે ન્હવડાવનારના ખોળામાંની એક ગોદડી તથા એક મીણીઆનો કડકો કાઢી લઈ તેને બદલે એક ફ્લૅનલનો મોટો ટુકડો તથા ધોયેલો એક સફેદ ટુવાલ મૂકી દેવો. જેવું જગનુ પાણી નંખાઇ રહ્યું તેવુંજ બાળકને ખોળા ઉપર લઇ પેલો ટુવાલ અંગ ઉપર વીંટી દઇ તે વડે અંગ લુછી નાંખવું.

બાળકનું મ્હોં ધોવાને માટે વાપરવાનો સાબુ એવો જોઇએ કે તે ચામડી ઉપર કોઇ પણ તરેહની માઠી અસર કરી ન શકે. એને માટે પીઅર્સનો ગ્લીસરીન સાબુ અગર "વીનોલીઆ પ્રેમીઅર" કે "વીનોલીઆ રૉઝ" સાબુ ઘણો સારો છે. સાબુ લગાડતાં સંભાળ લેવી કે તેનો જરા પણ ભાગ આંખમાં જવા ન પામે. કારણ, તેથી પણ આંખનો વરમ થઇ આવવાનો સંભવ રહે છે.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર એક નરમ, પનીર જેવા પદાર્થનું પડ હોય છે અને તે ઉપર ગરમ પાણીની, અથવા સાબુના પાણીની અસર થતી નથી. માટે તે કાઢી નાખવા સારૂ પ્રથમ કંઇ ચીકાશવાળો પદાર્થ-તેલ, વૅસેલીન વિગેરે લગાડવો પડે છે. તે લગાડયા પછી ટબ મૂકી એક ફ્લૅનલના ટુકડા કે વાદળી વડે ન્હવાડતાં પેલું પડ સહેલાઇથી

નીકળી આવે છે. જો તેલ કે વૅસેલીન લગાડવાની સુગ લાગે તો એક ઇંડું ફોડી તેને એક પ્યાલામાં નાંખી ફીણ ચઢાવી તે આખે શરીરે ચોળી દઇ સાબુને પાણી વડે ધોઈ કાઢવું. પહેલેજ દિવસે ઉપલું પડ આખું નીકળી શકતું નથી માટે તે બધું કાઢવા પ્રયત્ન કરશો નહીં. થોડું ઘણું અહીં તહીં તે વળગેલું રહેશેજ; પણ થોડા દહાડામાં પોતાની મેળે સુકાઈ જઇ પાછળથી ન્હવાડતાં નીકળી જશે અથવા પોતાની મેળે નીકળી આવશે. કેટલીક અભણ સ્ત્રીઓ પહેલેજ દિવસે તે બધુ કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં બાળકને એટલું બધુ ચોળી નાખે છે કે તે વખતે તેની ચામડી પણ નીકળી આવે છે માટે તેમ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. કારણ, બાળકની ચામડી અતિશય નાજુક હોય છે. ન્હવાડતી વખતે મ્હોં તથા માથું પહેલાં સાફ કરી પછી બાકીનું શરીર સાફ કરવું અને ટબમાં ન્હવાડયા પછી તેની ઉપર અદ્ધર બાળકને બે હાથે ધરી બીજા કોઇ માણસ પાસે બીજું ચોખ્ખું પાણી એકાદ મોટો લોટો ભરી ધીમી ધારે નંખાવવું.

બાળકને ન્હવાડવાનું પાણી, એક લોટામાં લઇએ અને તે લોટો આપણા ગાલને લગાડતાં દાઝે નહીં એટલુંજ તે પાણી ગરમ જોઇએ, અથવા તો તે પાણીમાં આપણી કોણી બુડાડી જોતાં તેને ખુબ ગરમી ન લાગે એવું જોઇએ. આપણા લોકો સાધારણ રીતે હથેળી બોળી પાણી તપાસી જુએ છે પણ હથેળીની ચામડી જાડી હોવાથી તેને ગરમી પહોંચતાં વાર લાગે છે માટે હથેળીને જે ગરમ લાગે તે પાણી ગાલની ચામડીને બહુ ગરમ લાગશે. હથેળીને બદલે હાથનો પોંચો ઉંધો મૂકી જોવાથી પણ કેટલી ગરમી જોઇએ તે સહેજ સમજી શકાશે. સૌથી સરસ રસ્તો "બાથ થરમામીટર" થી ગરમી માપી જોવાનો છે. પાણીમાં એ થરમામીટર (પારાની શીશી) મૂકી થોડોક વખત હલાવી જોતાં પારો ફક્ત ૯૪° ડીગ્રી સુધીજ ચડેલો હોવો જોઇએ.

બાળકને શું પહેરાવવું તે વિષે સૂચના:—બાળકને ન્હવાડી તેનું અંગ લુછી સાફ કર્યા પછી તેની બગલમાં, કાનશામાં અને બીજે તો બધા શરીર ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવવો. પછી એક ધોયેલો લૉંગક્લૉથનો કે

નેન્સુકનો કકડો આશરે પાંચ ૭ ઇંચ સમચોરસ લઇ તેમાં વચ્ચોવચ્ચ એક કાણું પાડી તેમાંથી હળવે રહી નાળને પરોવી લેવો અને કપડું પેટને લાગે તેમ મૂકી તેને બેવડ વાળી દેવું. અંદર નાળ પરોવતાં સંભાળ લેવી કે તેને ઇજા ન થાય અને તેમાંથી લોહી ન નીકળે. પછી તેની ઉપર એક પાંચ ઇંચ પહોળો અને બાળકના શરીરની આસપાસ દોઢ વખત ફરી વળે એટલો ફ્લૅનલનો પાટો બાંધી દઈ તેના છેડાઓ સેફ્ટી પીનથી મજબૂત કરી લેવા. ફ્લૅનલનો પાટો બાંધવો તે સાધારણ મજબૂતજ બાંધવો. તે બહુ તંગ બાંધવો નહીં. નહીં તો બાળકનું કલેજું મોટું હોય છે તે ઉપર તથા આંતરડા ઉપર દબાણ થવાથી તેને ઇજા થવા સંભવ રહેશે એટલુંજ નહીં પણ તેનાં ફેફસાં ઉપર દબાણ થઈ તેને દમ લેવામાં હરકત આવશે. માટે પાટો બાંધતી વખતે એટલી સંભાળ લેવી કે તે બાંધ્યા પછી તે અને બાળકના પેટ વચ્ચે આપણે સહેલાઇથી એક આંગળી ખોસી શકીએ. ટાંકણી પરોવતાં પણ સંભાળ રાખવી કે વખતે તેની ચામડીમાં ઘોચાઇ જાય નહીં. આપણી આંગળી જાય એટલો વગ રાખવાથી ટાંકણી ખોસતી વખતે તે ઠેકાણે પાટા નીચે આંગળી રાખવાથી બાળકને ઇજા થવાનો સંભવ રહેશે નહીં.

નાળ ત્રણથી ૭ દિવસમાં ખરી જાય છે. તેટલા દિવસ સુધી તેને ઉપર મુજબ બાંધ્યા કરવો કે તે કોહવા પામે નહીં અને વાસ પણ મારે નહીં. તે ખરી ગયા પછી ડુંટી ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવી તે ઉપર એક લીંટની (ઘાના કપડાની) કે એવાજ કંઇ જાડા કપડાની બેવડ ત્રેવડ કરેલી ગાદી મૂકી ફ્લૅનલનો પાટો બાંધવો.

ફ્લૅનલનો પાટો બાંધ્યા પછી તેની કમ્મર આસપાસ એક "નૅપકીન" (આશરે દોઢ ફૂટ લાંબો અને સવાફૂટ પહોળો ખાદીનો ટુકડો) બેવડ કરી કમ્મર પાછળ મૂકી તેના બેઉ લંબાઈના છેડાઓ બેઉ થાપાના પાછળથી લાવી અને ત્રીજો છેડો બે પગ વચ્ચેથી આગળ લાવી ત્રણેને એક સેફ્ટી પીન વડે મજબૂત કરી લેવા. આટલું કર્યા પછી તેને એક આશરે વીશેક ઇંચ જેટલી લંબાઈનું કુડતું પહેરાવવું. આ કુડતું "વ્હાઇટ ફ્લૅનલ"નું હશે તો ઠીક પડશે. કારણ, તેથી બાળકના અંગની

ગરમી સચવાઇ તેને સળેખમ વિગેરે થશે નહીં. અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે બાળક જાતે બહુજ નાજુક હોવાથી તેના શરીર ઉપર ઠંડીની અસર બહુજ વહેલી લાગી જાય છે. માટે તેને માટે જેટલી કાળજી લઇએ તેટલી થોડી છે. ફક્ત ઠંડીની અસરથીજ જેટલાં બાળકો દર વર્ષે જન્મ્યા પછી પહેલાજ વર્ષમાં મરી જાય છે તેટલાં બીજાં કોઈ કારણથી મરતાં નથી.

કુડતાની ઉપર વળી કેટલાક લોકો ઝભ્ભો પહેરાવી તેને લાંબા પટી જેવા કેસ રાખે છે. તે કેસો કમ્મરની આસપાસ વીંટાળી બાંધી દે છે. માથાની ઉપર આપણા લોકો કાનટોપી પહેરાવે છે અગર કંઈ રૂમાલ બાંધે છે પણ તે ભૂલ છે. તેથી ઉલટી મગજને ગરમી લાગે છે. બાળકનુ માથું તો જેમ બને તેમ ઠંડું રાખવું જરૂરનું છે માટે સૌથી સરસ રીત તો એજ છે કે માથું ખુલ્લું રાખવું.

બાળકને કપડાં પહેરાવ્યા પછી તેને ઘોડીયામાં અગર એક નરમ તકિયા ઉપર સૂવાડવું. સંભાળ લેવી કે તેનું ઘોડીયું એવી રીતે મૂકાય કે તેના શરીર ઉપર થઇ પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય.

તેની માતાને પૂરતો આરામ મળ્યા પછી તેને ઉચકી થાને વળગાવવું. આપણા લોકો સાધારણ રીતે પ્રસુતિ પછી ત્રણેક દહાડા સુધી બાળકને ધવરાવતાં નથી અને તેને ગોળનું કે પતાસાનું પાણી પાય છે, તે ભૂલ છે. પ્રસૂતિ પછી બેએક કલાકમાં બાળકને ધવરાવવાથી મા તથા બચ્ચાં બન્નેને ફાયદો થાય છે. માના થાનમાં એક જાતનું ચીકણુ દૂધ (ચીક) ભરાયલુ હોય છે તે બચ્ચું ધાવી લે છે. તેથી થાન હલકાં પડે છે અને તેમાં નવીન દૂધ ભરાવા માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે. એટલુંજ નહીં પણ ધવરાવવાથી તેની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે. કારણ, થાન અને ગર્ભાશય એ બેની વચ્ચે જ્ઞાનતંતુઓનો એવો સંબંધ છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. વળી બાળકને પોતાને પણ એવો ફાયદો થાય છે કે ચીકાશવાળા દૂધને લીધે તેને સાફ દસ્ત આવે છે, અને તેથી તે જ્યારે માના પેટમાં હતું ત્યારે તેના પેટમાં મેલ

ભરાઇ રહેલો હતો તે બહાર નીકળી આવે છે. જેમ તુર્તની વીઆયેલી ગાયનો ચીક એવો ચીકાશવાળો હોય છે કે તેની બળી થાય છે તેમ તુર્તની સુવાવડી સ્ત્રીનું દૂધ પણ ચીકણું હોય છે, અને તેથી તેમાં રેચક ગુણ હોય છે.

બાળકનો ઝાડો, પહેલા બે દિવસ કાળો થાય છે. ત્રીજા દિવસ પછી તે રંગે પીળો થવો જોઇએ. જો જન્મ્યા પછી તુર્ત બાળકને ધવાડવું ન હોય અને ફક્ત ગળથુથીજ આપવામાં આવે તો તેને અર્ધી ચમચી દીવેલ પાવું.

બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના સુધી **નિયમિત રીતે** બબે કલાકે ધવાડવું જોઇએ, અને જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ કલાકોનો અંતર વધારે ને વધારે પાડવો જોઇએ. અહીં હાલ આપણા લોકોમાં દાખલ થયેલી એક મોટી બદી વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. ઘણા સુધરેલા લોકોમાં, મુખ્યત્વેકરી પારસીઓમાં એ બદી બહુ જોરથી દાખલ થઈ છે. તેનો અટકાવ થવાની બહુ જરૂર છે. તે એ છે કે ઘણીખરી સ્ત્રીઓ પોતાના મોજશોખને લીધે પોતાનાં બચ્ચાંઓનો અને સાથે સાથે પોતાની તનદુરસ્તીનો પણ ભોગ આપે છે. તેઓને બહાર મેળાવડાઓ વિગેરેમાં ફરવા હરવાનું ગમે છે, અને તેમાં બચ્ચાંઓને લીધે ખલેલ થવાનો સંભવ હોવાથી એક માતા તરીકેની પોતાની ફરજ ભૂલી જઇ બચ્ચાંઓને કાંતો પારકાંને સ્વાધીન કરે છે કે કાંતો જાનવરોના દૂધ ઉપર ઉછેરે છે. એમ કરી તેઓ આ દુનિયાની એક મોટામાં મોટી મોજ-પોતાના બાળકને પોતાની છાતીએ ધરવાનો આનંદ-ગુમાવી દે છે, તેનું તેઓને ભાન પણ રહેતું નથી. પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરી મોટાં કરવાં એ પોતાની સૌથી મોટી અને સૌથી **પવિત્ર ફરજ** તેઓ ભૂલી જાય છે, અને છેવટે તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતાનાં બચ્ચાં તરફનો મીઠો પ્યાર તેઓને પૂરતી રીતે મળતો નથી. કારણ, બચ્ચા સ્વાભાવિક રીતે પોતાની દાઈ ઉપરજ પ્યાર કરતાં શીખે છે.

અલબત જ્યાં તનદુરસ્તીના કારણથી ધવરાવી ન શકાય અથવા જ્યાં દાક્તર પોતેજ તેમ કરવાની મના કરે તેમને માટે અમારૂં કંઇજ બોલવું નથી. પણ જ્યાં કુદરતે સારી તનદુરસ્તી બક્ષી હોય અને દૂધ ભરપુર આવતું હોય તેઓએ આવી રીત વાપરવી તે ઘણું કીણુપસ્તી ભરેલું કહેવાશેજ. તેઓ ગરીબ મુગા જાનવરોનુંજ અવલોકન કરશે અથવા હમેશાં સ્વભાવે ક્રુર અને ફાડી ખાનારાં હોય એવાં (વાઘ, વરૂ જેવાં) જનાવરો તરફ નિગાહ કરશે તો તેમને સહેજ જણાશે કે તેઓ પણ પોતાની પ્રેરણા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી પોતાનાં બચ્ચાંને કેટલાક વખત સુધી ધવરાવે છે તો પછી સારૂં નરસું વિચારી શકે એવી બુદ્ધિમાન સ્ત્રીઓએ પોતાના બાળક તરફ કઠણ દિલથી વર્તવું શું બરાબર કહેવાશે? ધવરાવનારી સ્ત્રીએ ત્યારે પોતાની સગવડનો કંઇ પણ વિચાર ન કરતાં પોતાના બાળકને શાથી સુખ થાય તેનોજ વિચાર સર્વોપરિ ગણવો જોઇએ. પોતાની રાગવડે મરજીમાં આવે ત્યારેજ ધવરાવવું, નહીં તો કલાકો થાય તેની હરકત નહીં, એવા વિચાર ધરાવનારી સ્ત્રીએ કદી પણ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાનું માથે લેવું નહીં જોઇએ. કારણ, તેથી બચ્ચાંની તબિયતને નુકશાન થયા વિના રહેશેજ નહિ અને વખતે તેનું મરણ પણ નિપજશે. માનું દૂધ ધાવેલું બચ્ચું કેવું સરસ રીતે ઉછરે છે અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછરેલાં બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ કેટલું મોટું હોય છે તેનો વિચાર કરવાથી સહેજ જણાશે કે દરેક સ્ત્રીએ પોતપોતાના બાળકને ધવરાવવું જોઇએ. કુદરતે દૂધનો ખોરાક એવી સરસ રીતે પેદા કીધો છે કે તેમાં શરીરના બંધારણ માટે જોઇતા ત્રણે જાતના (ચરબીવાળા, આલ્બ્યુમેનવાળા તેમજ સાકરવાળા પદાર્થો) આવી જાય છે. માણસ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને આ પદાર્થો મેળવવા માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો ભેગા કરી લેવા પડે છે. વિલાયતનાં કેટલાક મોટા શહેરમાં અનાથ બાળકાશ્રમ હોય છે. ત્યાં માનાં દૂધ વગર ઉછરેલાં બાળકોમાં સેંકડે ૫૦ થી ૬૩ ટકા જેટલાં મરી જાય છે અને જે આશ્રમોમાં પ્રથમથીજ ધવાડનારીઓ રાખી બાળકોને

ઉછેરવામાં આવે છે-ત્યાં સેંકડે ૩૪ થી ૩૫ ટકા મોતનુ પ્રમાણ આવે છે. આ સર્વે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે માતાએ પોતાના બાળકને ધવરાવુવાની આઈન ફરજ છે અને તે ફરજ બજાવતાં તેમણે મજબૂત કારણો સિવાય પાંછાં હઠવું ન જોઇએ.

પ્રસૂતિ નજદીક આવવાના દિવસોમાં સ્ત્રીઓનાં થાન ઘણાં મોટાં થઇ તેમાં દૂધ ભરાય છે તે સર્વેને માલમ છેજ. કેટલીક સ્ત્રીઓને-એમ છતાં પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ દહાડા રહી દૂધ આવે છે અને તે વખતે તેમને સહેજસાજ ઠંડી લાગી અંગમાં જરાક તાવ જેવુ જણાય છે. થાનો મોટાં થઈ તેમાં ગાંઠા ગાંઠા માલમ પડે છે અને તે ઉપર આસમાની રંગની શિરાઓ ઉપસેલી જણાય છે. બોટલીઓ જરાક ઉંચી ટટાર થાય છે અને થાનમાં ખેંચાવો તથા સહેજ દુખાવો પણ થાય છે. આ દુખાવો કોઈ કોઇ વાર છેક બગલ સુધી પહોંચે છે. બાળકને એક વાર ધવરાવ્યા પછી આ સર્વે નિશાનીઓ નાબુદ થઇ જાય છે.

પહેલ વહેલું દૂધ પાછળથી આવતાં દૂધ કરતાં જરાક વધારે ઘેરા પીળા રંગનુ હોય છે અને તેની અસર આપણે પ્રથમ જોઇ ગયા તેમ બાળકને દસ્ત સાફ લાવનારી હોય છે. પહેલુંજ છોકરૂ થયુ હોય ત્યારે અથવા જેઓને પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ દિવસો સુધી દૂધ ભરાતું નથી તેવી સ્ત્રીઓનાં થાને તે દિવસોમાં બાળકને વારેઘડીએ વળગાડવું નહીં. કારણ, તેને દૂધ નહીં મળવાથી વખતે પાછળથી થાન મ્હોંમાં લેરોજ નહીં. વળી એટલી બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે પહેલા બે દિવસોમાં એકાદ બે વાર પણ બાળકને વળગાવવામાં ન આવે તો થાનોમાં ઘટિત પ્રકારની ઉશ્કેરણી પેદા થશે નહીં અને તેમાં લોહીનો પ્રવાહ બરાબર ચાલુ ન થવાથી પાછળથી દૂધ જેટલું જોઇએ તેટલુ ન આવે એવો સંભવ રહેશે; માટે આવે પ્રસંગે પહેલા એક બે દિવસ સુધી બાળકને ઠ્ઠ છ કલાકે ધવરાવી વચમાના વખતે તેને ગધેડીનું તાજું દોહેલું દૂધ અગર ગાયનું દૂધ આપવું.

• ગાયનું દૂધ નર્યુંજ આપવાનું નથી પણ તેને ગરમ કરી તેમાં સરખે

ભાગે ઉકાળેલું ચોખ્ખું પાણી નાંખી, સહેજ ખાંડ નાંખી દર બબે કલાકે આપવું. દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવા સારૂ પ્રથમ એકવાર દૂધ પાવાની બાટલી (ફીડીંગ બૉટલ) પુરેપુરી ભરી પાઇ જોવું અને જ્યારે તે પીવું મૂકી દે ત્યારે સમજવું કે હવે તેને જોઇએ તેટલું દૂધ મળી ચૂક્યું છે. છેક ન્હાનાં બાળકો ફક્ત પોતાની રૂચિ મુજબજ દૂધ લે છે. પોતાની મેળે વધારે લેતાં નથી. માટે એ પ્રમાણે તપાસ કરી દર વખતે કેટલું આપવું તેનો મિજાન જોવો અને તે પ્રમાણે દર વખતે તાજું તૈયાર કરી આપતાં જવું. આપણા લોકો ઘણું કરી છીપોલીવડે અથવા નાની ચમચીવડે દૂધ પાય છે. તેથી ઘણીવાર એમ બને છે કે બાળકને જોઇએ તે કરતાં વધારે આપવાથી તેનું પેટ ફૂલી જઇ બાદી થાય છે.

એકવાર માને દૂધ આવવા માંડે કે તુર્ત ગાયનું દૂધ બંધ કરી ફક્ત નિયમિત રીતે ધવરાવવાનું શરૂ કરવું. આપણા લોકો આ બાબતમાં જોઇયે તેટલી કાળજી રાખતા નથી અને બાળકને જરાજરામાં ધવરાવવાની ટેવ પાડે છે. જરાક તે રેડયું કે તુર્ત તેને છાનું રાખવા થાને વળગાડી દે છે. એથી પરિણામ એ થાય છે કે તેને જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક મળવાથી અપચો, બાદી વિગેરે થાય છે અને તેથી તેની તબિયત બગડે છે એટલુંજ નહીં પણ તેને ખરાબ આદત પડી જાય છે. ઘણીકવાર કેટલીક માતાઓ, આવાં બાળકોને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે તેમ તેમ વગર સમજણે તે ભૂખે મરી જશે એમ ધારી તેને ઉપરાછાપરી ધવરાવ ધવરાવ કર્યા કરે છે. પણ તેઓ એમ નથી સમજતી કે ઉલટી થવાનું મૂળ કારણ તો એજ છે. બાળકનુ પેટ દૂધથી ભરપૂર ભરાઇ જવાથીજ કુદરતી રીતે વધારાનું દૂધ ઉલટી વાટે બહાર નીકળ્યા કરે છે. આવે વખતે નિયમિત રીતે બબે કલાકે દૂધ પાવાથી ઉલટી વિગેરે સર્વ નિશાનીઓ જલદી નાબુદ થઇ જઇ બાળક વગર દવાએ સારૂ થઇ જાય છે.

પ્રસૂતિ પછીના પહેલા છ સાત દિવસો તો દર બબે કલાકનો નિયમ ચોક્સાઇથી પાળવામાં ન આવે તો મા અને છોકરૂં એ બન્નેની તબિ-

યત બગડવા સંભવ રહેશે. કારણ, તેમને બન્નેને પુષ્કળ આરામની જરૂર હોય છે. પહેલા મહિનામાં દિવસે દર બબ્બે કલાકે અને રાત્રે દર ત્રણ કે ચાર કલાકે બાળકને ધવરાવવું. આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો માની તન્દુરસ્તી બગડશે. તેથી દૂધ પણ બગડી બાળકનો ઉપરભાવ જેવો જોઇએ તેવો થશે નહીં અને તે નબળું રહેશે.

ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે તે છે. તેને પૂરતું દૂધ મળ્યું એટલે પાછું તુર્ત ઉંઘીજ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને ધવરાવતાં ધવરાવતાંજ તેના મ્હોંમાં ધોટણી રહેવા દઇ પોતાના ખોળામાંજ તેને ઉંઘી જવા દેછે. એ ટેવ ખોટી છે. આથી ઘણીવાર એમ બને છે કે મ્હોંમાં બોટણી આપ્યા વગર તે કોઇ દહાડો ઉંઘી શકતું નથી અને તેથી માને આગળ જતાં ઘણો ત્રાસ થયા વિના રહેતોજ નથી. આવી કટેવો બચ્ચાંને સહેલાઇથી પડી જાય છે, પણ એક વાર તે પડી કે પછી છોડાવવી બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે. માટે આવી ન્હાની બાબતોને નજીવી ન ગણતાં પ્રથમથીજ તેના ઉપર ધ્યાન આપતા જવું, નહીં તો આગળ જતાં તેમની પોતાની તબિયત લથડશે.

પહેલો મહિનો પૂરો થયા પછી દર બબ્બે ને બદલે અઢી અઢી કલાકે દિવસની વખતે અને રાત્રે દર ચાર ચાર કલાકે પાવું અને ધીમે ધીમે વચમાંના વખતનો ગાળો વધારતા જઇ તે ત્રણ ત્રણ કલાકનો કરવો. આમ કરવાથી ધીમે ધીમે બાળકને ચાર પાંચ કલાક સામટા સૂઇ રહેવાની ટેવ પડશે અને તેથી માને પણ પૂરતી આસાએશ મળશે.

દૂધીઆ દાંત* આવતા સુધી આ પ્રમાણે ધવરાવવાનુંજ ચાલુ રાખવું. દાંત આવવા માંડયા એટલે સમજવું કે હવે તેની હોજરી બીજી જાતનો ખોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થઇ એટલે પછી તેને મેલીન્સફુડ બિસ્કિટ, પાંઉના મીઠા ટોસ્ટ (રસ્ક), ચાવલ વિગેરે ખોરાક આપવાનું શરૂ કરવું. ઘણું કરી એવું બને છે કે જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકો પૈકી એકાદજ માફક આવી જાય છે. બીજા આવતા નથી, માટે કયો ખોરાક માફક આવે છે તે અનુભવ ઉપરથી શોધી કાઢી તેજ આપવો.

નવમાંથી દસમા મહિના સુધીમા ધાવણ છોડાવી દેવાનું શરૂ કરવું જોઇએ. ઘણી સ્ત્રીઓ તે પ્રમાણે ન કરતાં પંદર કે અરાઢ મહિના સુધી બચ્ચાંને ધવાડયા કરે છે આમ કરવાનું કારણ ઘણુંકરી એ હોય છે કે સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે જયાંસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી તેમને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી પણ એમ માનવું ભૂલભરેલું છે. તેમ બનવાનું કંઈ પણ કારણ નથી. ઉલટું ઘણીવાર એમ જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની મુદત લંબાવે છે છતાં તેઓને ગર્ભ રહે છે અને તેમ છતાં ધવાડયા કરવાથી છોકરાંને સારૂ દૂધ મળતું નથી એટલુંજ નહીં પણ તેમની પોતાની તબિયત બગડી જાય છે.

કેટલે મહિને ધવાડવાનું તદન બંધ કરવું જોઇએ તેને માટે કંઇ ખાસ નિયમ મૂકરર કરી શકાતો નથી. ઘણાં કારણોને લીધે અમુક મુદતે તેમ કરી શકાતું નથી. પણ આટલું તો નક્કી છે કે મા તથા બાળક બન્નેની તબિયત જો તન્દુરસ્ત હોય તો નવમેથી દશમે મહિને ધાવણ છોડાવવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. પરંતુ બાળક જો બહુ નાજુક હોય અને તેના મા કે બાપને ક્ષયનું પાસું હોય અને તેને માટે મજબૂત બાંધાવાળી તથા તન્દુરસ્ત ધવાડનારી આયા રાખી હોય તો અગિયાર કે બાર મહિના સુધી પણ ધવાડવું ઠીક પડશે. માત્ર એમ કરતાં તે ઓરત (આયા) ની તબિયત જરાક પણ લથડતી જણાય તો ધવડાવવાનું તુર્ત બંધ કરવું જોઇએ. ધીમે ધીમે ઉપરનો ખોરાક વધારતા જઈ ધવડાવવાનું ઓછું કરતા જવું.

અમુક બાળકને અમુક વખતે કેટલું દૂધ આપવું જોઇએ તે નક્કી કરી શકાય નહીં. કારણ, જૂદાં જૂદાં છોકરાંઓની હોજરીનું બળ જૂદું જૂદું હોય છે તેથી કોઇને વધારે દૂધ જોઇએ અને બીજાને થોડાથી ચાલે છે. પણ સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે પ્રત્યેક વેળા આશરે ત્રણ આઉંસથી વધારે દૂધ પાવું નહીં. એ કરતાં ઘણું વધારે પીવા માંડે તેા બાળકની તબિયત જરરજ લથડશે, તેનું પેટ ફૂલી મોટું થતું દેખાશે અને

તેની પાચનશક્તિ કમી થશે. માટે હરવખતે કાળજી રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં ઘણું વધારે બાળકને ધવરાવવામાં આવે નહીં.

ધમાડનારી દાયા:—કેટલીક વખતે ચોક્કસ કારણોને લીધે કોઇ સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવાડી શકતી નથી. ત્યારે તેને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછેરવા કરતાં બની શકે તો કોઇ બાઇને રાખી તેની પાસે ધવરાવવું ઠીક પડશે આ માટે કેવી દાયા પસંદ કરવી જોઇએ તે જાણવાની અગત્ય છે. આ પસંદ કરવાનું કામ ઘણું કરી દાક્તરને કરવું પડે છે. છતાં પોતાનાં બચ્ચાંની દાયાને માટે કયી કયી બાબતો માતાએ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ તે અત્રે ટુંકમાં જણાવીશું.

પ્રથમ તો તે ઉમ્મરે જુવાન હોવી જોઇએ એટલે વીસથી ત્રીસ વર્ષની હોવી જોઇએ. કારણ, એ ઉમ્મરની સ્ત્રી ઘણું કરી તન્દુરસ્ત હોય છે.

બીજી બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની તે એ છે કે તેને એકાદ બે બચ્ચાં થયેલાં હોવાં જોઇએ અને તેમને તેણે ધવાડયાં હોવાં જોઇએ. પહેલવહેલું બચ્ચું થયુ હોય એવી દાઈ રાખવાના કરતાં એકાદ બે બચ્ચાં થઇ ગયા હોય એવી બાઇ વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે. તેનુ કારણ એક તો એકે તેને ધવાડવાનો અનુભવ હોવાથી તે પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવી શકશે અને બીજું તો એ કે પહેલી વેતના કરતાં બીજી ત્રીજી વેતે દૂધ વધારે સારૂં અને પુષ્ટિકારક હોય છે.

ત્રીજી તપાસ તેનાં બચ્ચાંની લેવાવી જોઇએ. જે બાળકને ધવાડવાને માટે તેને રાખવાની હોય તે બાળક અને તેના પોતાના બાળક એ બેની ઉમ્મર વચ્ચે ઝાઝો ફરક હોવો ન જોઇએ. જો વધારે ફરક હોય તો તેવી દાઈ રાખેલી ઉપયોગનીજ નથી. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને ધવરાવનારી માતાનું દૂધ પણ વધારે ને વધારે પુષ્ટિકારક અને ભારે થતું જાય છે. માટે એકાદ બે અઠવાડિયાના બચ્ચાંને ધવાડનારી દાઇ એવી હોય કે તેને ચાર છ મહિનાનું બચ્ચું હોય તો તે નિરૂપયોગીજ છે. કારણ, તેનું પરિણામ એજ આવે છે કે પેલાં (નવાં) બાળકને

બાદી થઇ તેને અપચો થયા વિના રહેતોજ નથી તેજ પ્રમાણે વળી ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં ઉપરજ પ્રસૂતિ થયેલી હોય એવી સ્ત્રીના તાબામાં પાંચ છ મહિનાનું છોકરૂ ધવરાવવા માટે સોંપવામાં આવે તો તે પણ ભૂલભરેલું ગણાવું જોઇએ. કારણ, તેથી એવું થશે કે મોટાં છોકરાંને વધારે ભારે અને બેસદાર દૂધ જોઇએ, તેને બદલે તેને નબળું દૂધ મળવાથી તે અડધુ ભૂખ્યુ રહી પુષ્ટિ મેળવી શકશે નહીં. માટે દાઇના પોતાના બાળકની અને જે બાળકને તે ધવાડવાની હોય તેની ઉમ્મર લગભગ એકસરખી હોય એવી તજવીજ કરવી.

વળી દેખાવે તે દાઈ રૂષ્ટપુષ્ટ જોઇએ એટલે અંગે જાડી નહીં પણ મજબૂત જોઇએ. તેની તન્દુરસ્તી કેવી રહે છે, તેને કઇ રોગ થયો છે કે નહીં, તેની તપાસ દાકતર પાસે કરાવી લેવી જોઇએ કારણ, કેટલાક રોગ ચેપી હોય છે અને બચ્ચાને તેને તે રોગ તુર્ત લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે જો તેને ક્ષયની કે કંઠમાળની બિમારી હોય તો તે ધવાડવાને માટે તદન નાલાયક ગણાવી જોઇએ. ગરદન ઉપર બન્ને બાજુએ સુઝેલી નાની ગાંઠો હોય અથવા તે ગાંઠો પાકી ફૂટી જઇ તેમા આંટા પડયા હોય તો તે કંઠમાળની બિમારી સમજવી. વિસ્ફોટકને માટે તેના દાંત, પારા, ચામડી વિગેરેની તપાસ કરવી પડે છે.

વળી દાઇની પાચનશક્તિ સારી હોવી જોઇએ અને તેના દાંત સાગ મજબૂત હોઈ તેના મ્હોંમાંથી કોઇ તરેહની વાસ આવવી ન જોઇએ

તેના થાન મધ્યમ કદના હોવા જોઇએ એટલે બહુ મોટાં નહીં તેમજ છેક ન્હાનાં પણ ન જોઇએ. બહુ મોટા હોય તો તેમા જોઇએ તે કરતા વધારે ચરબીનો ભાગ છે એમ સમજવું. તે દાબી જોતા કઠણ અને ગાઠાગાઠા વાળાં માલમ પડવા જોઇએ અને તેની ચામડી ઉપર, એક બાજુએથી નીકળી બીજી બાજુ સુધી લંબાયલી લીંટીઓ એક બીજાને ગૂંચળાંગી જતી દેખાવી જોઇએ થાનની બોટણી મોટી અને બહાર નીકળી આવેલી હોવી [illegible]એ. જો તે બેસી ગયલી અથવા થાનમા દબાઇ ગયલી હોય તો બચ્ચું

તે પોતાના હોઠ વડે ઝાલી શકશે નહીં અથવા તે ઘડીઘડીમાં તેના મ્હોંમાંથી છૂટી જશે.

સ્તન તપાસ્યા પછી એકાદ ચમચીમાં તેનું થોડુંક દૂધ કઢાવી તપાસવું જોઇએ. તે પાતળુ પાણી જેવું, સહેજ આસમાની ધોળા રંગનું અને સ્વાદે મીઠું હોવું જોઇએ.

વળી તેને છેલ્લું છોકરૂ થયા પછી તે દૂર બેઠી છે કે નહી તેની તપાસ કરવી જોઇએ. આવી સ્ત્રીઓ ઘણીવાર પોતે દૂર બેસવાની વાત છૂપાવે છે માટે તે બદલ બારીક તજવીજ કરી ખાત્રી કરવી જોઇએ. દૂર બેઠા પછી દૂધ ઓછુ પુષ્ટિકારક થાય છે, એમ ઘણી સ્ત્રીઓને ખબર હોતી નથી. ઉલટું તેઓ એમ માને છે કે રતુ આવ્યાથી દૂધ વધારે પુષ્ટિકારક બને છે પણ તે માનવું ભુલભરેલું છે. જો તપાસમાં એમ માલમ પડે કે સુવાવડ પછી થોડાજ મહિનામાં તે દૂર બેઠી છે તો પછી તેવી સ્ત્રીને દાઇનુ કામ સોંપવુ નહી.

એકવાર એક સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખ્યા પછી છઠ્ઠે સાતમે મહિને તે દૂર બેસવા માંડે તો પછી તેને બદલી બીજીને રાખવાની જરૂર નથી. કારણ, છોકરૂ એટલુ મોટું થયા પછી થોડાજ વખતમા તેને દાંત આવવા શરૂ થશે અને ત્યાર પછી તેને કંઇ બીજો ખોરાક સહેલાઇથી આપી શકાશે. એવુ હોય તો તે સ્ત્રી દૂર બેસે તે દરમ્યાન ગાયનું દૂધ કે મેલીન્સફૂડ વિગેરે બીજો ખોરાક ભેગાભેગો આપવો.

તનદુરસ્તી શિવાય બીજી બાબતની તપાસ કરવાની હોય છે તે એકે તેની ચાલ ચલગત સારી હોવી જોઇએ. તેને દારૂ પીવાની લત ન જોઇએ. તેમજ સુઘડ રહેવાની તથા સર્વે સાફસુફ રાખવાની ટેવ હોવી જોઇએ. તેનો સ્વભાવ આનદી, ભોળો તથા ભડભડીયો હોવો જોઇએ અને તે દરેક કામ ખુશીથી ઉપાડી લે તેવી જોઇએ. આમ ન હોય તો બાળક જેમ મોટું થતું જશે તેમ તેને પણ ખરાબ ટેવો પડવા સંભવ રહેશે.

દાઇની પરીક્ષા સંપૂર્ણ રીતે કરાવ્યા પછી તેનાં છોકરાંની પણ

તપાસ કરાવવાની જરૂર છે. છોકરાંના શરીર ઉપર કોઈ જાતનાં ચાઠાં હોય, તેના સપરાની આસપાસનો ભાગ લાલ અને છોલાયલો હોય અથવા તેને નાકમાંથી રસી વહ્યા કરી તેનાથી બરાબર દમ ન લેવાતો હોય તો ગર્ભની વખતે તેને ગરમી (ઉપદંશ-વિસ્ફોટક)ની બીમારી લાગુ પડી છે એમ સમજી તેની માને દાઈ તરીકે રાખવી ન જોઇએ.

આ સિવાય વળી દાઈના ખોરાક ઉપર સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે દાઇને જેમ સારૂં મનભાવતું અને પેટ પૂરતું ખાવાનું મળે તેમ તેને દૂધ સારૂ આવે અને તેથી બચ્ચું સારી રીતે ઉછરે અને એવાજ વિચારથી તેઓ દાઇને મિષ્ટાન્ન તથા ખૂબ મોટા પ્રમાણમા ભારે ખોરાક ખવાડે છે, પણ એ વિચાર બહુ ભૂલભરેલો છે. જે વર્ગની સ્ત્રીઓને આપણે દાઈ તરીકે રાખીએ છીએ તેઓ ઘણીવાર ગરીબ સ્થિતિની હોય છે તેમજ તેઓ ખડતલ કામ કરનારી અને દિવસમાં ફક્ત બેવાર ખાનારી હોય છે. વળી તેઓનું અન્ન હમેશ સાધારણ હલકા પ્રકારનું હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને આપણે જ્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ભારે ખોરાક ખવાડીએ તો પરિણામ એજ આવવાનું કે તેઓને અપચો થવાનોજ અને તેને લીધે તેમનું દૂધ બગડવાનુજ, માટે દાઇને તેનો હમેશનો ખોરાકજ હમેશના નિયમ પ્રમાણે ખવાડવો. એટલુજ નહીં પણ તેની પાસે કામકાજ કરાવી તેને રોકલી રાખવી. ફક્ત બેસાડી રાખવી નહીં; કારણ કે તેથી પણ તેનો ખોરાક પાચન થઇ શકશે નહીં. તેનો હમેશનો ખોરાક છેકજ હલકો હોય તો સાધારણ રીતે પુષ્ટિકારક અને જલદી પચે એવો ખોરાક તેને આપવો. દાક્તરની સલાહ લીધા વિના તેને દારૂ વિગેરે આપવો નહીં.

દાઇને દરરોજ સવારે નહવાડી તેને સાફ કપડાં પહેરાવવા જોઇએ કોઇપણ રીતે તેને ગંદી રહેવા દેવી નહીં અને દહાડામાં એક કે બે વાર તેને અર્ધો કલાક કે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા દેવી જોઇએ. વળી ઘરમાં પણ તેને સાધારણ કામકાજ કરવા દેવું જોઇએ. આખો દિવસ.

અસાથીપણે બેસાડી રાખવાથી ઉલટી તેની તબિયત બગડશે.

કોઈ કારણસર એક દાઇને બદલે બીજી રાખવાની જરૂર પડે તેા તે બીજી શેાધી રાખી મક્કી કરતાં સુધી પહેલીને તે બાબતની ખબર પડવા દેવી નહીં; કારણ કે તેની નોકરી જતી રહેવાથી તેનું મન અસ્વસ્થ થશેજ અને તેનું દૂધ બગડશે, અને પરિણામે બાળકની તન્દુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થયા વિના રહેશેજ નહીં.

જો દાઇ ધવરાવવાનું કામ કરતી હેાય તે દરમ્યાન તેને ફરી ગર્ભ રહે તેા તે બાબતની ખબર પડતાંજ તેને દૂર કરવી જોઇએ.

ટુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે દાઇની ઉપર હમેશાં બારીક નજર રાખવી પરંતુ તે એવી સીફતથી કે તેના મનમાં કોઇ રીતે ઓછું ન આવે અને આપણું ધારેલું કામ થાય.

જો એક સ્ત્રી પોતે પેાતાના બાળકને ધવાડવા અશક્ત હેાય અને પેાતે ગરીબ હેાવાથી બીજી સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખવાની જોગવાઇ ધરાવતી ન હેાય તેા પછી બાળકને **બીજાં** દૂધ ઉપર ઉછેરવા શિવાય બીજો ઇલાજ રહેતેા નથી. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ પેાતે પેાતાનાં બાળકને ધવરાવવું એ સૈાથી ઉત્તમ માર્ગ છે. દાઇ રાખી ધવરાવવું એ બીજો માર્ગ છે અને તે પહેલાની સાથે સરખાવતાં ઓછેા ઉત્તમ છે. બીજાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું એ સૈાથી કઠણ છે. કારણ, તેમાં ઘણી બાબતેા સાચવવી પડે છે અને તે બરાબર સાચવી શકાતી નથી. માટેજ આપણાં મેાટાં શહેરેામાં બાળકના મરણનું પ્રમાણ અતિશય મેાટું હેાય છે; તેથી દરેક માતાની ફરજ છે કે એમાં નડતી સર્વે મુશ્કેલીઓ બારીકરીતે જાણી તેને ઘણી સંભાળથી દૂર કરવી જોઇએ.

ત્રણ જાનવરેાનાં દૂધ–ગધેડીનું, બકરીનું, અને ગાયનું–બાળકને પાવાને માટે ઉપયેાગમાં લેવામાં આવે છે અને તેઓને ખરેખર તજવીજથી નિયમસર આપવામાં આવે તેા ઘણીવાર માના દૂધ જેવુંજ તે કામ કરે છે. આ ત્રણ પૈકી ગધેડીનું દૂધ માણસના દૂધને ઘણે દરજ્જે મળતું આવે છે, અને તેથી તે સૈાથી વધારે ઉપયેાગી થઇ પડવા

છે. પરંતુ તે મળવું બહુ મુશ્કેલ છે અને તેમાં ખર્ચ ઘણો વધારે થાય છે. તેથી ઘણાજ થોડા લોકો તે વપરાશમાં લઇ શકે છે. ગધેડી કરતા બકરીનું દૂધ ઓછું ઉપયોગી છે. તે પણ ઘણી વખત પૂરતાં પ્રમાણમ મળવું કઠણ પડે છે માટે તેનો પણ ઝાઝો ઉપયોગ થઇ શકતે નથી. તેથી સામાન્ય રીતે આવે પ્રસંગે ગાયનુંજ દૂધ વાપરવામાં આ છે. તેમાં માણસના દૂધ કરતાં ચિકાશનો ભાગ વધારે, અને ખાંડને ભાગ ઓછો છે અને "કેઝીન" નામનું એક તત્વ કે જેની મદદ, દૂધનું પનીર બનાવી શકાય છે, તે તત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. માટે બાળકને તે બરાબર પચે તથા પુષ્ટિ આપે તે હેતુથી તેમાં બાળકની ઉમ્મર મુજબ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે.

હાલના વખતમાં દરેક જાતના ખોરાકમાં કંઇને કંઇ ભેગ કરવામાં આવે છે, તે કારણથી મોટાં શહેરોમાં ચોખ્ખું દૂધ મેળવવું બહુ કઠણ થઇ પડે છે. ઘણીવાર તેમાં પાણી, આટો, ચાક વિગેરે ચીજોનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ હાલ લોકોનુ સામાન્ય જ્ઞાન વધતું જવાથી તેઓ આ બાબતના ફાયદા ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યા છે. તેથી મુંબાઇ જેવાં મોટાં શહેરમાં "ડેરી" ઓમાં ચોખ્ખુ દૂધ મોંઘે ભાવે મળી શકે છે, પણ બીજાં શહેરોમાં તેમ બનતુ નથી.

ચોખ્ખુ દૂધ (પાણીના મિશ્રણ વગરનું) હોય તો પહેલા દશ બાર દિવસ સુધી સરખે ભાગે દૂધને પાણી મેળવીને પાવું. ત્યાર પછી ત્રીજા મહિનાની આખર સુધી બે ભાગ દૂધે એક ભાગ પાણી નાંખવું. ત્રીજા મહિના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જઇ સાડાચાર કે પાંચ મહિના થયા પછી નર્યુંજ દૂધ આપવું દર વખતે અંદર જરાક ખાંડ નાંખવી. આ દૂધ પાતી વખતે ઠંડું આપવાનું નથી, પણ તાજુ દૂધ લઇ તેમાં ઉકાળેલું પાણી ભેળી આપવું કે તેથી દૂધમાં આપણા અંગના જેટલી ગરમી આવે. જો પાણી મેળવ્યા વગર દૂધ આપવું હોય તો તે એક વાડકીમાં નાંખી તે વાડકીને ઉના પાણીથી ભરેલી એક તપેલીમાં મૂકવી એટલે તેને ગરમી પહોંચી

તે ગરમ થશે. બનતા સુધી એકજ ગાયનું દૂધ લેવું જોઇએ, બે ત્રણ ગાયનું ભેગું કરેલું દૂધ આપવું નહીં. એક જગ્યાએથી મંગાવેલું દૂધ માફક ન આવે તો બીજી જગ્યાએથી મંગાવવાની તજવીજ કરવી અને એકવાર તે માફક આવે કે પછી તે ઠેકાણેથીજ મંગાવ્યા કરવું.

શરૂઆતમાં થોડા દિવસ દરવખતે આશરે બે આંઉસ જેટલુંજ દૂધ આપવું. ઘણી સ્ત્રીઓ વગર સમજે વધારે આપ્યા કરે છે તેથી બાળકની તબિયત બગડે છે અને એકવાર તેમ થયું કે પછી તે સુધરવી બહુ કઠણ થઈ પડે છે. માટે પ્રથમથીજ સંભાળ રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાયજ નહીં અને અપચો પણ થાય નહીં. આઠ દશ દહાડા પછી ત્રણ આંઉસ પ્રમાણે દર વખતે આપવું ઠીક થશે. ત્રણેક મહિનાનું થયા પછી ચાર આંઉસ સુધી દર વખતે આપવાને હરકત નથી. વળી જેમ ધવરાવવાને માટે નિયમિતપણું જાળવવા કહ્યું તેમ આમાં પણ કરવું જોઇએ. પ્રથમ દર બબે કલાકે દૂધ પાવું, પછી દિવસે અઢી અઢી કલાકે અને રાત્રે ચાર ચાર કલાકે આપવું એક મહિના પછી દર ચાર ચાર કલાકે પાવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે ફક્ત દૂધ ઉપરજ બાળકને રાખવાથી તે જેવું જોઇએ તેવું સારી રીતે ઉછરી શકતું નથી અને તેવી સમજને લીધે તેઓ તેને ઘી પાય છે અથવા બીજા કંઈ નક્કર ખોરાક જેવો કે બિસ્કિટ, પાંઉ વિગેરે આપે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે બાળકની પાચન શક્તિ બગડે છે; માટે આવું કદી પણ કરવું નહીં. ઇશ્વરે દૂધ એ એક એવી અજાયબ ચીજ બનાવી છે કે તેમાં શરીરના બંધારણ માટે જોઇતાં સર્વે તત્વો આવી જાય છે, માટે દાંત આવતાં સુધી બચ્ચાંને દૂધ શિવાય કંઇ પણ આપવું નહીં. આવી રીતે ફક્ત દૂધ ઉપર ઉછરેલાં છોકરાંની તન્દુરસ્તી, દૂધ ભેગા બીજા નક્કર ખોરાક ખવરાવેલાં છોકરાં કરતાં ઘણી સારી રહે છે.

બાળકને દૂધ પાવાની બે રીત હોય છેઃ—૧. ચમચાવડે થોડું થોડું પાવાની. ૨. બાટલીવડે પાવાની. પહેલી રીત ઘણા લોકો વાપરે

છે. પણ તે રીત સારી નથી. કારણ, કેટલીકવાર એમ બને છે કે અણઘટતી ઉતાવળ થવાથી અગર બાળક આડું અવળું થવાથી તેને અંતરસ જાય છે અથવા તેના અંગ ઉપર દૂધ ઢોળાય છે. વળી ચમચા વડે પાતાં દર વખતે બચ્ચાંના મ્હોંમાંની કેટલીક લાળ બહાર નીકળી જાય છે. લાળ એ પાચનશક્તિને ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે અને તે હદથી જયાદા પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તેા દૂધ પચવામાં હરકત આવે છે અને તેથી આયંદે બાળકને નુકશાનજ થાય છે. માટે પહેલેથીજ બાટલીવડે દૂધ પાવાનું શરૂ કરવું ઠીક પડશે.

કેવી જાતની બાટલી વાપરવી તેને માટે આસું વર્ણન કરવાની જરૂર નથી. બજારમાં ઘણી જૂદી જૂદી જાતની અને જૂદા જૂદા આકારની બાટલીઓ મળે છે, અને દરેક માટે અમુક અમુક તરેહનું વખાણ કરવામાં આવે છે તેથી કયી લેવી અને કયી ન લેવી તે નક્કી કરવું કેટલીકવાર મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ગમે તે જાતની બાટલી લ્યેા પણ તેમાં ફક્ત સંભાળ એટલીજ લેવાની હેાય છે કે તે હમેશાં તદન સાફ રાખી શકાય એવી હેાવી જોઇએ. જો બાટલીને હમેશાં તદન સાફ ન રાખવામાં આવે તેા પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાંનું મ્હોં આવી "આગળુ" નેા રેાગ થશે. એટલે જીભ તથા મ્હોં ઉપર એક જાતનેા સફેદ થર બાઝી જઇ તેમાં ચાંદીઓ પડશે અને, તેથી બચ્ચું ઘણું હેરાન થઈ વખતે મરી પણ જશે; માટે બાટલી સાફ રાખવાને હરેક તરેહની કાળજી ગખવી જોઇએ.

ઘણીવાર દૂધ પાયા પછી બાટલી એમને એમ નાખી મૂકેલી જોવામાં આવે છે. તેમ કરવાથી તેની અંદર રહી ગયેલાં દૂધનાં ટીપાં બધાઇ જઈ તે દૂધ ખાટું થઇ જાય છે. બીજી વખતે દૂધ પાતી વખતે જયારે બાટલી ફરી ભરવામાં આવે ત્યારે પેલા ખાટા દૂધની અસર તાજા દૂધ ઉપર થઇ તે પણ બગડે છે અને તેથી તે પીતાં બચ્ચાંની પાચનશક્તિમાં બીગાડ થાય છે. એટલા માટે એકવાર દૂધ પાયા પછી ' ...ીમાંથી દૂધનાં જરાકે જરાક રજકણ ધેાવાઇ જાય એવી તજવીજ

કરવી જોઇએ અને તે એજ કે બાળક દૂધ પી રહ્યું કે તુર્ત ખાટલીને ખુબ ગરમ પાણીમાં મૂકી દેવી અને તેની ઉપરનો બૂચ અને નળી અથવા ખોટલી કાઢી નાખી તે પણ ગરમ પાણીમાં નાખી દેવાં. આ ગરમ પાણીમાં થોડુંક કૅાન્ડીઝ ફ્લુઇડ (ચાર ગ્રેન પોટાશ પરમૅન્ગૅનેસ અને એક આંઉસ પાણીનું મિશ્રણ) નાખવાથી તેની અંદર નાખેલી ચીજો વધારે સારી રીતે સાફ થશે.

બાળકને એકવાર જોઇએ તેટલુંજ દૂધ તૈયાર કરી ખાટલીમાં ભરવું. વારેઘડીએ બનાવવાની કડાકૂટ મટે એવા વિચારથી બે ત્રણ વખત ચાલે એટલું બધું કદી પણ તૈયાર કરી રાખવુંજ નહીં. આવી કાળજી લેવાથી બાળકની તન્દુરસ્તી સારી રહી તેને નુકશાન થતું અટકશે.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે ગમે તેટલી કાળજી લેવા છતાં બાળકની તબિયત બગડે છે અને તેનો ઉધરભાવ જેવો જોઇએ તેવો થતો જણાતો નથી. આવું થાય તો તેને કંઇ બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડશે. માટે આવે વખતે દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ. તેમ છતાં ઉપર કહેલી બાબતો ઉપર જો પૂર્ણપણે લક્ષ આપવામાં આવે તો ઘણાંખરાં દૂધ પાઇ ઉછેરેલાં બાળકોની તબિયત હાલના કરતાં ઘણી સારી રહી તેમનું મરણ પ્રમાણ હાલના કરતાં ઘણું ઓછું રહે એમાં શક નથી.

બાળકને ધવડાવતી વખતે અથવા દૂધ પાતી વખતે તેને કેવી રીતે રાખવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. ઘણીવાર અણસમજથી ઘુંટણ ઉપર બચ્ચાંને છેક છતું સુવાડી દૂધ પાવામાં આવે છે. આમ કરવાથી કેટલીકવાર દૂધ તેની ઘાંટીમાં ઉતરી જઇ તે ગુંગળાઇ મરવાનો સંભવ રહે છે. માટે આવી રીતે બચ્ચાંને સુવાડવું નહીં, પણ એક ઘુંટણ ઉપર તેને બેસાડી બીજા ઘુંટણ અને બાળકના માથા વચ્ચે, હાથ કોણીમાંથી વાળી મૂકવો અને તે ઉપર તેને સુવાડવું. એટલે તેનું માથું તેના શરીરની સપાટી કરતાં ઊંચું રહેવાથી તેને અંતરસ જશે નહીં અને દૂધ સહેલાઇથી ઉતરી જશે. દૂધ પાઈ રહ્યા પછી તેને સંભાળથી ઉંચકી ઘોડીયામાં અથવા બિછાનામાં સૂવાડી

દેવું. કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે દૂધ પાઇ રહ્યા પછી બાળકને ઘુંટણ ઉપર બેસાડી અથવા હાથ ઉપર ઉછાળી રમાડે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે. તેથી તેને આંચકા આવવાથી ઉબકા આવી ઉલટી થાય છે; માટે દૂધ પીધા પછી તેને સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવું જોઇએ.

આગલા દુધીઆ દાંત આવવા માંડે કે દૂધની સાથે સાથે તેને બિસ્કિટ, પાંઉના ટોસ્ટ, ચાવલ, દાળ વિગેરે આપવી. દાઢો આવે એટલે ખોરાકમાં હજુ વધારે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે એમ સમજવું. એ ઉમ્મરે તેને કોઈ જાતના માંસનો ખોરાક આપવાને હરકત સરખુ નથી. અલબત દૂધ તો ચાલુ રાખવું પણ તેની સાથે સાથે તેને મટન કે મરઘીનો સેરવો અગર મટનની "ગ્રેવી" માં થોડોક બાફેલો પટેટો ચોળી આપવા અગર અડધું બાફેલું ઇંડું બપોર પછી એકવાર આપવાને હરકત નથી. કોઇ કોઈવાર કંઇ પાકો મેવો થોડોક આપવાથી નુકશાન થવાનું નથી. માત્ર તે ઝાઝો ન અપાય અને તેમાંના ઠળીઆ વિગેરે બધું કાઢી નાખવામાં આવે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. આલુ, અખરોટ વિગેરે કઠણ ઠળીઆવાળો સૂકો મેવો અગર દાઢમ જેવો ઠળીઆવાળો લીલો મેવો તેને આપવો નહીં. કારણ, તેને તે પચવો કઠણ થઇ પડશે અને તેની તબિયત બગડશે. પહેલા દાંત આવતી વખતે ઘણું કરી બચ્ચાંને થોડી ઘણી હરકત થાય છેજ અને તેની તબિયત બગડે છેજ. કોઇકજ એવાં નસીબવાન હોય છે કે તેને કંઇ હરકત થતી નથી. આવે વખતે ઘણું કરી ઝાડા ઉલટીની બિમારી થાય છે. તે ચલાવ્યા ન કરતાં તેની તુર્ત દવા કરવી. દાઢ આવે તે દરમ્યાન ખોરાકની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. જરાપણ ઝાડા જેવું માલમ પડે કે ખોરાકમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરી જોવો અને તેથી ઝાડો બંધ ન થાય તોજ દવા આપવી. પહેલાં, દૂધ સાથે આરારૂટની પાતળી કાંજી કરી આપી જોવી. તેથી એકાદ દહાડામાં ઝાડો બંધ ન થાય તો પાણી સાથે આરારૂટની કાંજી કરી આપવી અને માંસનો ખોરાક બંધ કરવો. આ પ્રમાણે એક બે દિવસ કરી જોવું. દૂધને

બદલે થેાડીક મલાઈ ખાવા આપવી અથવા દૂધમાં થેાડુંક ચૂનાનું પાણી આપવું. ત્રણ ભાગ દૂધે એક ભાગ ચૂનાનું પાણી નાખવું.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે દાંત આવતી વખતે ઝાડેા વધારે થવાને બદલે ઉલટો રેાકાઇ જઇ કબજીયાત થાય છે. આવું થાય તેા દૂધમાં થેાડેાક "કૅલ્સાઇન્ડ મૅગ્નીસીઆ" નાખવેા. દેાઢ પાશેર દૂધમાં એક ચમચીના નાના છેડા ઉપર (હાથાવાળા ભાગને છેડે) ઉંચકી શકાય એટલેા મૅગ્નીસીઆ નાખીને પાઇ દેવું. પાકેા લીલેા મેવેા આપવાથી પણ સાફ દસ્ત ઉતરે છે માટે તે આપી જેવેા.

બચપણમાં ઉધરભાવ ઘણેા ઝડપથી થતેા હેાવાને લીધે તેના કદ સાથે સરખાવતાં, મેાટા માણસ કરતાં બચ્ચાંને વધારે ખેારાક જોઇએ છે. પરંતુ દિવસમાં ચાર વખત તેને ખાવાનું આપેલું બસ થશે. એ ચાર વેળા એવી રીતે મૂકરર કરવી જોઇએ કે એકવારનું ખાધેલું પૂરેપૂરૂં પચી જાય ત્યાર પછીજ બીજી ખાવાની વેળા થાય. એ વેળાની દરમ્યાન તેને તુટક તુટક ખાવાનું આપ્યા કરવું નહીં. ચાર વખતનેા ખેારાક પૂરેા નહીં પડતેા માલમ પડે તેા પાંચવાર આપવું પણ તે સર્વ નિયમિત રીતે થવું જોઇએ. કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હેાય છે કે વચમાં વચમાં બિસ્કિટ, ચણા, મમરા વિગેરે બાળકને આપ્યા કરે છે તે ભૂલ છે. તેથી તેની હેાજરીને મુદ્દલ આરામ મળતેા નથી અને તેને અપચેા થઇ તબિયત બગડે છે. આમાં વાંક ફક્ત મા બાપનેાજ કાઢી શકાશે.

ન્હાની ઉમ્મરે બાળકને પેાતાનેા ખેારાક ચાવ્યા વિના ઝડપથી ગળી જવાની ટેવ હેાય છે; માટે તેમને પેાતાનેા ખેારાક બરાબર ચાવી પછીજ ગળતાં શીખવવું જોઇએ. આ બાબતમાં મા જો પૂરતી કાળજી નહીં રાખે તેા બાળકને ડબુસા મારવાની ટેવ પડી જશે અને તેથી તેના ખેારાક સાથે મ્હેાંમાની લાળ બરાબર નહીં મળવાથી તેની હેાજરી ઉપર જોઇએ તેના કરતાં વધારે બેાજો આવી પડશે. માટે આ ટેવ ટુંકેથીજ અટકાવવી જોઇએ, નહિ તેા પરિણામ એ આવશે કે તે બાળક જન્મનું અપચાને આધીન થઇ તેને પાછલી જીંદગીમાં અતિશય દુખાવેા તથા હેરાનગતિ ભેાગવવી પડશે.

ગરીબ લોકોમાં ઘણાં છોકરાંને ન્હાની ઉમ્મરે દિવસમાં એક, બે કે તેથી પણ વધારે વાર ચ્હા આપવામાં આવે છે. તે ટેવ પણ ખોટી છે. ન્હાની વયમાં ચ્હા સારી નથી; તેને બદલે દૂધજ આપવું જોઇએ. કોફી અગર કોઇ જાતના દારૂ કે બીજા દીલ ઉશ્કેરનારા પીણાને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ છે એમ સમજવું. બાળકને વળી ખુબ ઘીનું ગળગળતું અથવા ખુબ મસાલેદાર ખાણું પણ આપવું નહીં.

સફાઈ–સુઘડાઇઃ—બાળકની સંભાળ લેનારાં સર્વે માણસોએ હરેક રીતની સુઘડાઇ રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે. પહેલાં થોડાં અઠવાડિયાં સુધી બાળકને દરરોજ કુકા પાણી વડે દહાડામાં બે વાર ન્હવાડવું. કેટલીક સ્રીઓનું એવું માનવું હોય છે કે બાળકને ઠંડા પાણીથી ન્હવાડવાથી તે મજબૂત થાય છે અને ઠંડી ખમવાને શક્તિવાન થાય છે પણ તે ભૂલભરેલું છે.

બાળકને ત્રણથી પાંચ મિનિટ સુધી, શરૂઆતમાં કુકા પાણીના ટબમાં બોળી રાખવું અને ધીમે ધીમે તે મુદત વધારતા જવું. આમ કરવાથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર મધુરી અસર થાય છે અને ગરમી દૂર થાય છે અને બાળક આનંદી થાય છે, તેમજ રમતિયાળ બને છે. કેટલીક-વાર સાંજની વખતે બાળક ચીરડાઉ થઇ રડયા કરતું હોય તો તેને ન્હવાડ-વાથી તેના તંતુઓ ઉપર મીઠી અસર થઇ તે ખુશીથી ઉંઘી જાય છે.

ન્હવાડવાથી ચામડીમાંના છિદ્રો ખુલ્લાં થઇ શરીરમાંથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે તેથી બાળકની તનદુરસ્તી સારી રહે છે. વળી તેથી બાળકને વારે ઘડીએ શરદી થવાની ટેવ હોય તો તે દૂર થાય છે. એ શિવાય સાફસુફ રહેવાની ટેવથી તેમના મન ઉપર એક જાતની સારી નીતિની અસર થાય છે તે જૂદી. પ્રથમથીજ ન્હાવાની ટેવ પાડી હોય તો થોડાજ વખતમાં તેને ન્હાવામાં મજાહ લાગશે અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જશે તેમ તેમ તેને તે વગર ચાલશેજ નહીં.

સવારે ન્હવાડતી વખતે હમેશાં નરમ પ્રકારનો સાબુ વાપરવો; કારણ બાળકની ચામડી બહુ નાજુક હોવાથી જરા જરામાં તેમાં ગરમીની અસર

થઇ આવે છે. માટે, ગ્લીસરીન કે વિનોલીયા સાબુ વાપરવો. થોડા મહિના પછી જો તેને દહાડામાં બે વાર ન્હવાડવામાં આવતુ હોય તો ફક્ત શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર સાબુ વાપરવાથી ચાલી શકશે.

બાળકને ન્હવાડતી વખતે ઓરડીની હવા ઘણી ઠંડી ન હોય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. નહીં તો તેને સળેખમ, ઉધરસ, ફેફસાંનો વરમ વિગેરે થવાનો ઘણો સંભવ રહેશે. આયા (દાયા) રાખી હોય તોપણ પ્રથમથીજ બાળકની માએ આગળ રહી તેને ન્હવડાવવાની દેખરેખ રાખવી જોઇએ, અને તેમાં તેને આનંદ લાગે તેવી દરેક તજવીજ કરવી જોઇએ. ઘણાં બાળકોને ન્હાવાની ઘણી બીક લાગે છે અને ટબમાં મુકતાંજ તેઓ રડવા માંડે છે માટે તે આયા તેને ન્હવડાવતી હોય તે વખતે બાળકનું ધ્યાન બીજી રીતે લાગે એવી તજવીજ તેની માએ કરવી જોઇએ.

ન્હવડાવ્યા પછી તેને ફ્લૅનલના ટુકડામાં અગર ધાબળીમાં વીંટી લઈ તેનું શરીર બહુ સંભાળથી કંઈ નરમ કપડાં વડે સહેજ (નરમ પ્રકારના) જોરથી લુંછવું કે તેથી તેની ચામડીમાં લોહી દોડી આવશે અને તેની તંદુરસ્તી સુધરશે. દૂધ પાયા પછી અગર ધવડાવ્યા પછી તુર્ત બચ્ચાંને કદી પણ ન્હવડાવવું નહીં. તેથી તેની તબિયત બગડયા વિના રહેતીજ નથી. માટે નિદાન એક બે કલાક વચમાં જવા દઇ પછી ન્હવાડવું. સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે ન્હવાડી પછી ધવડાવવું કે તે સૂઈ જશે.

બહુ ન્હાનાં બાળકોને ન્હવાડયા પછી તેની બગલ, કાતરા તથા ફુલાને બહુ સંભાળથી લુંછી કોરાં કરવાં જોઇએ. નહીં તો તેમાં પરસેવો થઈ તે કોહી ભાઠાં પડશે અગર ચામડી છોલાઇ જશે, તેથી તેનું બચ્ચું બહુ હેરાન થશે. એ જગ્યાએ જરાપણ રતાશ માલમ પડે અગર ચામડી જરાક પણ છોલાયેલી જણાય કે તુર્ત તે ભાગ ઉપર થોડોક ઘઉંના દૂધ (ઘઉંનું સત્વ ખેળ) નો ભૂકો અગર બજારમાં વેચાતો મળે છે તે "વાયોલેટ પાઉડર" અગર મુલતાની માટીનો ભૂકો કરી તે ભૂકો લગાવવો.

બાળકનો ઝાડો કે પિશાબ થાય કે તુર્ત બાળોતિયુ હોય તે અથવા

લુંગી બાંધી હોય તો તે કાઢી નાખવી. આમ ન કરવામાં આવે તો થોડાજ વખતમાં ભીના ભાગની ચામડી ખરાબ થઇ છોલાઈ જશે. અગર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થઇ આવશે. પ્રથમથીજ વખતસર તેને ઝાડો પિશાબ કરવાની ટેવ પાડવાથી ઘણુંકરી તે ચોક્કસ વખતેજ તેમ કરશે અને તેથી કપડા વિગેરે ગાઝાં બગડતાં અટકશે. એટલુંજ નહીં પણ કપડાં બગડતાંની સાથેજ તે રડતાં શીખશે અને તેથી તુર્ત આપણું ધ્યાન તે તરફ ખેંચાશે. પહેલેથીજ સાફસુફી બરાબર જાળવવાથી તેની ચામડી ઉપર કોઇ પણ પ્રકારના ચાઠાં, ફોલ્લીઓ વિગેરે થશે નહી અને બાળક ઘણું સુખમાં ઉછરશે. બાળકની ચામડીમાંના દર્દો રૂઝાવાં અને સાફ થવાં ઘણાં મુશ્કેલ હોય છે માટે તે થતાં અટકાવવા બને તેટલી કાળજી રાખવી.

ઉંઘઃ—છેક ન્હાની વયે તેમજ બાળક જરાક મોટું થયા પછી પણ તેને ઘણી ઉંઘ જોઇએ છીએ. જન્મ્યા પછી મહિનાએક સુધી તો તેની ઘણીખરી જીંદગી ઉંઘમાંજ પસાર થાય છે. માત્ર ફક્ત તેને ભૂખ લાગે ત્યારેજ ઉઠી, દૂધ પીધું કે તુર્ત પાછું ઉંઘી જાય છે. ધીમે ધીમે તે વધારે જાગૃતિ પકડતું જાય છે અને મહિના દોઢ મહિના પછી આસપાસની ચીજોનું તે અવલોકન કરવાની શરૂઆત કરે છે. આ વખતથી તેને નિયમિત ઉંઘવાની ટેવ પાડવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ.

પહેલા પાંચ છ મહિનામાં તેને ઘણી ખરાબ ટેવ પડી જવાનો સંભવ રહે છે અને તે પાછળથી છોડવી બહુ કઠણ થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે ધાવતાં ધાવતાં બોટણી મ્હોંમા રાખી અથવા બાટલીમાંથી દૂધ પીતાં પીતાં પણ તેમજ કરી ઉંઘી જવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી તેમ કર્યા સિવાય તેને ઉંઘજ આવતી નથી. વળી જો હીચકા નાખી સૂવાડવાની ટેવ પાડી હોય તો ફક્ત પારણામાં સુવાડવાથીજ તે કદી ઉંઘી શકતું નથી. તેને હીચકા નાખ્યા સિવાય ઉંઘ આવશેજ નહીં. માટે તેને કોઇપણ તરેહની ખરાબ ટેવ ન પડે તેને માટે ઘણી ઝીણી ઝીણી બાબતોનો પ્રથમથીજ ખ્યાલ કરવાની ઘણી જરૂર છે. મુખ્યત્વે કરી ઠંડીના દિવસોમાં તો પહેલા મહિનામાં બચ્ચાંને ઘોડીઆમાં

સૂવાડવા કરતાં માની ગોદમાંજ સૂવાડેલું ઠીક ગણાય છે. કારણ કે તે ઉમ્મરે તેના શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ બહુજ કમી હોય છે. ફક્ત માના શરીરની ગરમીથી તેના અંગમાં હુંફ રહી શકે છે. માટે એટલી મુદત તો તેની માની ગોદમાંજ સૂવા દેવું જોઇએ. માણસ શિવાય બીજા પ્રાણીઓમાં પણ આપણે તપાસ કરીશું તો તેમાં પણ આપણને એજ સ્થિતિ માલમ પડી આવશે. માત્ર એટલી સંભાળ લેવાવી જોઇએ કે મા ઉંઘમાં તેની ઉપર સૂઇ જઈ તેને દાબી ન નાખે. ઘણી સ્ત્રીઓની ઉંઘ બહુ ગાઢ હોય છે અથવા તેમને દારૂ વિગેરેનું વ્યસન હોય છે, તેવે વખતે આવો પ્રસંગ બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે. કોઇવાર તો મોટાં છોકરાંઓ પણ આવી રીતે દબાઈ જઇ મરણ પામવાના દાખલા બને છે. માટે તે બાબત ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇએ. આવા અકસ્માત થતા અટકાવવાનો એક ઈલાજ એ છે કે બાળકને ધવાડયા પછી તુર્ત તેનું મ્હોં બીજી તરફ રહે એવી રીતે તેનું પાસું ફેરવી નાખવું એટલે તેનું નાક તથા મ્હોં દબાવવાનો અથવા ગુંગળાવાનો સંભવ બહુ કમી રહેશે.

કોઇનાર કંઇ કારણથી બાળક બેચેન હોય અને તે રડયા કરતું હોય તો તેને માના પાસામાં સૂવાડવું નહીં. કારણ, તેને લીધે માની ઉંઘમાં વારેઘડીએ ખલેલ પહોંચશે અને તેથી તેની તબિયત બગડશે; એટલુંજ નહીં પણ દૂધ ઉપર ખરાબ અસર થવાથી બાળકની પણ તંદુરસ્તી બગડશે. માટે આવે પ્રસંગે સૈાથી સરસ ઉપાય એ છે કે રાતની વખતે બાળકને આયા કે દાઈ પાસે સૂવાડવું. તે રડતું બંધ થાય અને રાત્રે સારી રીતે ઉંઘવા માંડે કે ફરી તેને માની ગોદમાં સૂવાડવું.

બાળકને ગુંગળાઈ જતું અટકાવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ ઉપયોગી થઇ પડશે.

૧. બાળકને સૂવા માટે પૂરતી જગ્યા છોડી માએ સૂવું.

૨. તેને બહુ નજીકમાં સૂવાડવું નહીં, પણ જો બિછાનું સાંકડું હોય તો તેનું મ્હોં પોતાથી ઉલટી બાજુએ રહે એવી રીતે તેને પાસું ફેરવી સૂવાડવું.

૩. તેને કાંતો તદન છતું કે તદન પડખાભેર સૂતાડવું. અર્ધું પડખાભેર અને અર્ધું છતું સૂવાડવું નહીં.

૪. તેના મ્હોં તથા નાક ઉપર કંઇ કપડું ન આવે તેની સંભાળ રાખવી

૫. તેને માથા અને મ્હોં ઉપર કંઈ ઓરાઢવું નહીં. કારણ, તે જાગતું હોય ત્યારે તેને પુષ્કળ ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે.

૬. તેને બિછાનાના વચલા અથવા નીચલા ભાગ તરફ સરકી આવવા ન દેવું.

૭. તેનું માથું એક તકિયા ઉપર ગોઠવવું પણ બીજો તકિયો તેની પાસે રાખવો નહીં. કારણ, નહીં તો વખતે તે ગોલાંટ ખાઇ તેનું મ્હોં તથા નાક પેલા બીજા તકિયામાં દબાઇ જશે અને તે ગુંગળાઇ જશે. ન્હાનાં બાળકને શામાં જોખમ સમાયેલું છે અથવા તે જોખમને કેમ દૂર કરવું તેની કંઇ સમજ હોતી નથી, તેમજ તેનામાં તેટલું કૌવત પણ હોતું નથી. માટે નસીબ સંજોગે વખતે મા કે દાઈ ઉંઘી ગઈ હોય ત્યારે તો તેનું નાક તથા મ્હોં કંઇ તકિયામાં જાય અગર તે ઉપર કંઇ કપડાની મજબૂત આંટી આવી જાય તો ઘણુંકરીને તે ગુંગળાઇજ મરશે.

૮. રાત્રે કદી પણ બચ્ચાંને જુવાન, અવિચારી, ઉછાંછળી આયાને સોંપવું નહીં.

૯. કેટલીક મુર્ખ માતાઓ બાળકને પાસામાં સૂવાડી ધવાડે છે અને ધવાડતાં ધવાડતાં બોટણી બાળકના મ્હોંમા રહેવા દઇ પોતે ઉંઘી જાય છે. આવે વખતે જો તે ગરીબ બિચારાં પશુ બચ્ચાંના મ્હોંમાંથી બોટણી નીકળી ગઇ તો તે આમતેમ ફાંફાં મારે છે અને તેથી તેનું નાક તથા મ્હોં ઓઢવાના કપડામાં વીંટળાઇ જઈ તે ગુંગળાઇ મરે છે. મા સવારના પંહારમાં ઉઠતાં બચ્ચાંને પોતાની ગોદમાં મૂએલું જુએ છે, ત્યારેજ તેની શુદ્ધ ઉઘડે છે. માટે બચ્ચાંને ધવાડતાં કદી પણ ઉંઘી ન જવાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી.

બાળક એક મહિનાનું થયું એટલે તેને ઘોડીયામાં અગર એકાદ ન્હાની ખટોરલી ઉપર જુદું સૂવાડવું. સંભાળ લેવી કે તે ખટોરલી અગર ઘોડીયું એવી રીતે ગોઠવવું કે તે ઉપરથી પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય. બાળકને ઓઢવાનું એટલું ગરમ રાખવું કે તેના અંગમાં સાધારણ હુંફ રહે. જોઇએ તે કરતાં વધારે કપડાં ઓઢાડવાથી બાળકનું અંગ ઉલટું તપી જઇ તે બેચેન બને છે અને રડ રડ કર્યો કરે છે; માટે જોઇએ તે કરતાં વધારે ઓઢાડવું નહીં. પણ વળી એટલું તો સાચવવું કે છેકજ તેને ટાડી લાગે એટલું થોડું ઓઢાડવાનું ન રખાય.

બાળકનું માથું હમેશ ઠંડું રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. તે માટે તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં અગર તેના માથા ઉપર કંઇ ગરમ શાલ ઓઢાડવી નહીં. તકિયો પણ ઘોડાના વાળનો હશે તો ઠીક પડશે. જો બાળકને પિંછાંના બિછાનામાં અથવા કંઇ ગરમ ધાબળી કે રામબાઇ ચદ્દરમાં સૂવાર્યું હોય તો તેના માથા ઉપર જેમ બને તેમ થોડાંજ કપડાં રાખવાં પણ તેને ફકત ચાદર ઉપરજ સૂવાડયું હોય તો માથા ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડેલું ઠીક પડશે.

બાળકના બિછાના તરીકે વપરાતી સર્વ ચીજો દરરોજ અથવા અઠવાડિયામાં ત્રણ, ચાર વાર તડકે નાખવી અને તે સાફસુફ રહે એવી તજવીજ કરવી.

બે વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી બચ્ચું ઘણું કરી દિવસમાં (ચોવીસ કલાકમાં) ત્રણવાર ઉંઘી જાય છે. માટે તેની ઉંઘનો વખત એવી રીતે મુકરર કરવો કે તેને ખોરાક આપવામાં અડચણ આવે નહિ. આ બાબતમાં પ્રથમથીજ નિયમિતપણું જાળવવું જોઇએ. બે વર્ષ પૂરાં થયા પછી તેને ત્રણને બદલે બેજ વખત સૂવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી અને તે પ્રમાણે છ સાત વર્ષની ઉમ્મર સુધી થવા દેવું. દશ વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી તો બચ્ચાંને ઘણું કરી બાર કલાક સુધીની ઉંઘ જોઇએ. એટલી ઉમ્મર પછી ધીમે ધીમે કલાકો ઓછા કરતા જવું.

એકદમ તેની ઉંઘ ઓછી કરવાથી તેના ઉપરભાવમાં હરકત પડવા સંભવ છે. માટે બચ્ચાંને બનતાં સુધી પૂરી ઉંઘે ઉંઘવા દેવાં જોઇએ. જરૂર કરતાં કલાક અર્ધો કલાક વધારે સૂએ તે સારૂં પણ અધુરી ઉંઘે તેમને ઉઠાડવાં નહીં.

જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાઇ તે વેષે આવતું જાય તેમ તેમ એટલા બધા કલાકની જરૂર ઓછી થતી જાય છે. ઉમ્મરે પૂગ્યા પછી આઠ કલાકની ઉંઘ પૂરતી છે. તેના કરતાં ઓછી ઉંઘ હમેશ લીધા કરવાથી તબિયત બગડવા સંભવ રહે છે.

બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે તેની આંખ ઉપર ઉજાશ પડે એવી રીતે બત્તી રાખવી નહીં. તેને જેમ બને તેમ અંધારામાં સૂવાની ટેવ પાડવી. નહીં તો જેમ જેમ મોટું થતું જશે તેમ તેમ તે અંધારામાં જતાં બ્હીશે અને તેથી તેના મગજ ઉપર ખરાબ છાપ બેસશે. આપણી આયાઓ ઘણીવાર બચ્ચાંને અંધારામાં બાઉ હોય છે અથવા ભૂત હોય છે એવી એવી **ભયાનક વાતો કહે છે.** તેથી પણ બચ્ચાં, અંધારાથી બ્હીતાં શીખે છે. માટે તેવી વાતો તેની પાસે ન કરવામાં આવે તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. આવી વાતોથી ઘણાં છોકરાંઓ અંગે મજબૂત હોવા છતાં બ્હીકણ બાયલા જેવાં બની જાય છે, અને તેથી ભવિષ્યમાં આખી જીંદગીમાં તેમને નુકશાન થાય છે.

ખુલ્લી હવામાં ફેરવવા વિષે:—અંગ્રેજ લોકોમાં બચ્ચું ત્રણ ચાર દહાડાનું થાય કે હવા ગરમ હોય તો તુર્ત તેને આયાના હાથમાં આપી બહાર ફરવા મોકલે છે. અલબત, ઠંડીના દિવસોમાં તેમ એકદમ કરવામાં આવતું નથી. આપણામાં તો મહિનાઓ સુધી બચ્ચાંને બહાર કાઢતાં બ્હીએ છે તે ભૂલ છે. આપણા દેશની હવા ગરમ હોય છે તેથી સવાર સાંજ બચ્ચાંને કલાકેક બહાર ફેરવવાથી તેને ઘણો આરામ મળે છે. અલબત હવાનું મીજાન જોઇ તેને જરૂર જેટલાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ.

જેમ એક ફૂલને ખીલવાને માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે તેમજ બાળકના બાબતમાં પણ સમજવું. ખુલ્લી હવા વિના તનદુરસ્તી મળતીજ

નથી. ઘરમાં બચ્ચાંને ગેાંધી રાખવાથી તે અંધારામાં ઉગાડેલા છેાડવા જેવુંજ નબળું થાય છે. માટે પેાતાનાં બચ્ચાંઓને મજબૂત, આનંદી તથા નાચતી કુદતી હાલતમાં જેાવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેક માબાપે તેમને ખુલ્લી હવામાં પૂરતી કસરત લેતાં શીખવવું જેાઇએ. માત્ર જૂદી જૂદી મેાસમમાં જૂદે જૂદે અનુકૂલ વખતે તેમ કરવા દેવું. શિયાળામાં સવારના પહેારમાં હવા પુષ્કળ ઠંડી હેાય છે, માટે સૂર્ય ઉગ્યા પછી હવામાં જરાક ગરમી આવે ત્યારે બહાર કાઢવાં. ગરમીના દિવસેામાં સવાર તથા સાંજરે ઠંડકની વખતે તેમ કરવા દેવું. અલબત, પુષ્કળ ઠંડી હેાય અથવા વરસાદ પડતેા હેાય તે વખતે બહાર પડતાં અટકાવવાં જેાઇએ. નહીં તેા શર્દી, ખાંસી તથા ફેફસાંનેા વરમ થઈ આવવા સંભવ રહે છે.

ન્હાનાં બાળકને કેવી રીતે હાથમાં લઈ ફરવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની અગત્ય છે. આપણા લેાકેા ગમે તેવા ન્હાના બાળકને કેડે બેસાડે છે તેથી તેમને નુકશાન થાય છે. કારણ, તેમના બરડાની કરેાડમાં જેાઇએ તેટલી તાકાત નહીં હેાવાથી તે વળી જાય છે અને તેથી બચ્ચાંને ખુંધ નીકળે છે અથવા કરેાડમાં બીજી તરેહનેા વાંક આવી જાય છે. માટે ત્રણ મહિના પૂરા થતાં સુધી અથવા તેની કરેાડમાં પૂરતું કૈાવત આવતાં સુધી કદી પણ બચ્ચાંને બેસાડવું નહીં અથવા ઉભું રાખવું નહીં. જન્મ્યા પછી વીશેક દહાડા સુધી એકાદ તકિયા ઉપર સૂવાડી ઓરડામાં ને ઓરડામાંજ ફેરવવું. ત્યારપછી તેના આખા માથા અને શરીરને ટેકેા મળે એવી રીતે હાથમાં લઇ ફેરવવાની ટેવ રાખવી. હાથની કળાઇ ઉપર બચ્ચાંનાં ફુલાં આવે અને હાથનેા પેાંચેા તેની બેઉ જાંગેાની પાછળ રહે, તેનું માથું અને શરીર પેાતાના થાન તથા ભુજ સામે રહે એવી રીતે તેને પકડી ખુલ્લી હવામાં તેને ફેરવવું અને ફરતાં ફરતાં ધીમે ધીમે હાથને ઉપર નીચે અથવા જમણીથી ડાબી બાજુ તરફ અને ડાબીથી જમણી બાજુ તરફ કેાઇ કેાઇવાર હલાવ્યાં કરવેા.

કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને એક હાથવડે તેના ભુજમાંથી પકડી બીજે હાથ તેની જાંગેા તળે મૂકી તેને ઉંચકમૂક કરે છે તે ભૂલ છે.

બચ્ચાના સાંધા બહુ નાજુક હોય છે અને તેના હાડકાના છેડા મોટા માણસ જેટલા એક બીજાની અંદર ઉંડા બેઠેલા હોતા નથી તથા હાડકાના વચલા ભાગ સાથે તેના છેડાઓ મજબૂત રીતે સંધાઈ ગયેલા હોતા નથી. તેથી સહેજ પણ અણઘટતું જોર થતાં સાંધા ઉતરી જાય છે અથવા તૂટી જાય છે, માટે ખુબ સંભાળ રાખવી.

ઘોડીયામાંથી બહાર કાઢતી વખતે એક વખતે એક બગલમાં હાથ ઘાલી તે હાથ ઉપર બાળકને પાસું ફેરવાવી દઈ બીજો હાથ બેઉ જાગેાની નીચેથી રહી થાપા નીચે લઇ જઈ તેને ઉંચકવું. એટલે તેના આખા શરીરનો ભાર આપણી હથેળીઓ ઉપર આવશે.

કેટલાક શખ્સોને પોતાનાં અથવા પોતાનાં મિત્રોનાં છોકરાંઓને ઉંચકીને ઉછાળી રમાડવાની ટેવ હોય છે. આમ કરવામાં પણ બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. કેટલાકો બાળકને પાંખડી વળગાવી ઉંચકે છે અને હીંચકો આપી જમીન ઉપરથી ખુરશી ઉપર અગર ખુરશી ઉપરથી જમીન ઉપર બેસાડે છે. કેટલાકો તેમને હાથની ઉપર સૂવાડી આચકો આપી હવામાં ઉછાળી પાછાં ઝીલી લે છે. આમ કરવામાં કેટલુંક જોખમ સમાયેલું છે. બચ્ચાંઓને સહેલાઇથી મગજમાં લોહીનો ભરાવો થઇ આવી, ઉપલ્યુ, તાણ વિગેરે થાય છે. જરાકપણ બહીક લાગવાથી તેમને આવા પ્રકાર થઈ આવે છે. માટે ખુબ સંભાળથી કામ લેવુ જોઇએ.

બાળક ચારેક મહિનાનુ થાય એટલે તેને એકાદ ગોદડી ઉપર સૂવાડી જમીન ઉપર રમતું મૂકી દેવું. એટલે તે હાથ પગ ખુબ હલાવી પૂરતી કસરત મેળવશે. એકાદ મહિનો વધારે જતાં તે ઉલટું થઇ જતાં અને હાથનો ટેકો દઇ ગરદન તથા ખભા ઉંચા કરતાં શીખશે. હજી વધારે વખત જતાં તે ફસડતાં (ભાંખડીએ ચાલતાં) શીખશે અને લગભગ વર્ષની ઉમ્મરનું થતાં ખુરશી, સ્ટુલ કે ટેબલનો પાયો પકડી ઉભું થવાની તે કોશિષ કરશે. આ સઘળુ કુદરતી રીતે થવા દેવું જોઇએ; માત્ર તે પડે ખડે નહી તેની જોઇતી સંભાળ લઇ તે કુદરતી રીતે જે જે પ્રયત્ન કરે તેમાં હરકત નાખવી નહીં.

ઘણાઓને બચ્ચાંને એક કે બે હાથે પાંખડી પકડી ચાલતા શીખવ-

વાની ટેવ હોય છે. તેના કરતાં વધારે સારી રીત એ છે જે તેની કમ્મર આસપાસ બે હાથો મૂકી રાખી તેને જરૂર લાગે ત્યારેજ ટેકો આપવો. કારણ, ચાલતાં શીખવવામાં સૌથી પહેલું કામ તેને પોતાનું સમતોલપણુ કેમ જળવાય તે શીખવવાનુ હોય છે. જેવું બચ્ચાંને તે જાળવતાં આવડયું કે પછી તેને ચાલવામાં ઝાઝી મુશ્કેલી પડવાની નથી. કારણ, જેમ જેમ તેના સ્નાયુઓ મજબૂત થતા જશે તેમ તેમ તેના પગ પ્રથમ વાંકા હોય તે સીધા થતા જશે અને તેની હરકત દૂર થતી જશે. થોડોક સાધારણ મહાવરો પડયા પછી આસપાસનાઓ બચ્ચાંને બ્હીવરાવે નહીં તો ઘણી સહેલાઈથી તે દોડતાં પણ શીખી જશે. બાળક ચાલવા માંડે તેવાં તેને પગે બેસતાં બુટ પહેરાવવાં કે તેથી તેને કોઇ જાતનું રોકાણ ન થાય અને પગની પાટલીની વૃદ્ધિમાં કંઇ ખલેલ પહોંચે નહીં.

હવાનો અવરજવર:—છોકરાંને લગતી બાબતોમાં તેના ઓરડામાંની હવાની અવરજવર જેટલી બીજી ધ્યાન આપવા જોગ બાબત એકે નથી. માટે દરેક માતાની ફરજ છે કે તે ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું.

આપણી આખી જીંદગીમાં અને મુખ્યત્વે કરી બાળપણનાં પહેલાં થોડાં વર્ષોમાં સારી હવાવાળા ઓરડામાં રહેવું એ તનદુરસ્તીને માટે ઘણુજ અગત્યનું છે. આ બાબતમાં ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો દુઃખ, દર્દ અને અશક્તિને જાણે નોતરૂ થયું હોય એવુંજ પરિણામ આવ્યા વિના રહેવાનું નથી. બાળકને જે ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે તે ઓરડામાં તે એટલા બધા કલાકો ગાળે છે કે તેની હવા ભાગ્યેજ ચોખ્ખી રહી શકે. માટે તેમાં ચોખ્ખી હવા પુરતી રીતે આવ્યા કરે એવો બંદોબસ્ત થવોજ જોઇએ. તેમ કરતાં વળી એટલી પણ સંભાળ લેવી જોઇએ કે બાળકના શરીર ઉપરથી પવન સોંસરો ચાલ્યો જઇ તેનું અંગ વીંઝાટી ન નાખે.

જો ઓરડાની હવા ગોંધાઈ રહેલી હોય તો તે ઘણી ગરમ થઈ જાય છે. માટે તેવી હવાવાળા ઓરડામાંથી બહાર નીકળતાંની સાથેજ બચ્ચાંને બહારની ઠંડી હવાને લીધે શર્દી લાગવાનો સંભવ રહે છે.

તેથી હવાના અવરજવર માટે બચ્ચું બહાર જાય કે બુધી બારીઓ તથા બારણાઓ ખુલ્લા મૂકી દેવા જ્યારે બચ્ચું ઓરડામાં હોય ત્યારે બારી બારણા જરૂર પૂરતા અને એવી રીતે ઉઘાડા રાખવા કે તાજી હવા આવતી રહે પણ તેનો ઝપાટો બચ્ચાના શરીર ઉપર થઇને જવા ન પામે ઓઢવાના કપડા, ગોદડી વિગેરે દરરોજ વા ખાતા નાખવા કે તેમાનો પરસેવો વિગેરે ભીનાશ સૂકાઇ જઈ તે પાછા ઉપયોગમા લઇ શકાય

કોઈપણ ઓરડાની હવા ગોંધાઇ રહેલી અને બગડેલી છે કે નહીં તે તપાસવાને માટે બહારની ખુલ્લી હવામાથી આવી એકદમ તે ઓરડામા દાખલ થવુ, એટલે આપણા નાકને તુર્ત ચોક્કસ ખરાબ જાતની વાસ આવશે એટલુજ નહિ પણ આપણુને તેમા પેસતાજ બેચેની લાગશે તે ઓરડામા રહેલા માણસને તેવો કઇ ભાસ પણ થશે નહીં

ખુલ્લી હવા આવજાવ કરે એવા ઓરડામાં બચ્ચાને ઘણીજ મીઠી અને તાજગી બક્ષે એવી ઉંઘ આવશે. તેથી ઉલટી રીતની હવાવાળા ઓરડામા સૂતેલુ બચ્ચુ ઘણુ બેચેન, ચીઢીયેલ અને થાકેલા જેવું જણાશે

દાંત આવવા વિષે:—બચ્ચાને દાત આવવાની મુદ્દત વખતે ઘણી માતાઓના મનમા બહુજ ભય રહે છે કારણ, તે દરમ્યાન તેમનું શરીર સહેજમા બગડી આવી તેને તરેહવાર જાતના દર્દો ઉભરી નીકળ વાનો સભવ રહે છે માટે આ આ બાબતમા થોડીક જરૂરીઆતની સુચનાઓ આપવી ઠીક પડશે

પહેલવહેલા દાત કેટલા મહિનાની ઉમ્મરે આવશે તે ચોક્કસ કહી શકાયજ નહીં ઘણુંકરી પાચમા અને આઠમા મહિનાની વચમા તે આવે છે પણ ઘણીવાર એ મુદત કરતા ઘણુ મોડુ થાય છે

સૌથી પહેલા દાત નીચલા જડબામા વચ્ચોવચ આવે છે અને તે વચલા કાપનારા દાત કહેવાય છે ત્યારપછી ઉપલા જડબામા તેનેજ મળતા બે દાતો આવે છે ત્યારબાદ બાજુના બબ્બે કાપનાર, આગલી ચાર દાઢો ને ચાર કતરીઆ દાતો આવે છે છેક છેવટે પાછલી ચાર દાઢો નીકળે છે એ પ્રમાણે વીસ દાતો આવે છે તેમને દુધીયા દાંતો કહે

છે. તેઓ થોડા વર્ષમાં પડી જાઇ તેને બદલે કાયમના બત્રીશ દાંતો આવે છે. આ નવાં દાંતો આવવાનું પાંચમા કે છઠા વર્ષથી શરૂ થઇ છેક છેલ્લી દાઢો સત્તરથી એકવીશ વર્ષની ઉમ્મર સુધીમાં આવે છે. આ દાઢોને ડહાપણની દાઢ કહે છે. કારણ કે તે એટલી ઉમ્મરે આવે છે કે તે વખતે ઘણુંકરી તે માણસને દુનિયાદારી સમજવા જેટલી અક્કલ આવેલી હોય છે.

નીચેનાં કોઠા ઉપરથી જૂદા જૂદા દાંતો કયી મુદતે આવે છે તે સમજી શકાશેઃ—

૧. દુધીઆ દાંતો.

અનુક્રમ નંબર.	દાંતનું નામ.	કયે મહિને નીકળે તે
૧	વચલા કાપનારા.	૫ થી ૮
૨	બાજુના કાપનારા.	૭ થી ૧૦
૩	કુતરીઆ.	૧૪ થી ૨૦
૪	આગલી દાઢો.	૧૨ થી ૧૬
૫	પાછલી દાઢો.	૧૮ થી ૩૬

૨. કાયમના દાંતો.

અનુક્રમ નંબર.	દાંતનુ નામ.	કયે વર્ષે નીકળે તે
૧	આગલી દાઢો.	૭
૨	વચલા કાપનાર.	૮
૩	બાજુના કાપનારા.	૯
૪	આગલા બે ખૂણીઆ (કતરીઆની પાછળના).	૧૦
૫	પાછલા બે ખૂણીઆ.	૧૧
૬	કતરીઆ.	૧૨ થી ૧૨½
૭	વચલી દાઢો	૧૨½ થી ૧૪
૮	પાછલી (ડહાપણની) દાઢો.	૧૮ થી ૨૫

દૂધીઆ દાંત નીકળતા હોય તે દરમ્યાન બાળકનું માથુ તદનજ ઠંડું રહે એવી તજવીજ કરવી જોઇએ. તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં કે તેના કાનની આસપાસ કંઇ પણ ગરમ કપડુ વીંટવું નહીં. તેને પહેરાવવાનાં કપડાં પણ ગરમ અને હલકાં જોઇએ. આને માટે ગૉઝ ફ્લૅનલ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે. પણ કપડું જરાએ તંગ ન હોય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ અને તેના હાથ પગ ખુલ્લી રીતે મોકળાશથી હલાવી શકાય તેમજ તેની છાતી દમ લેતાં બરાબર ઉપસી શકે એવાં કપડાં તેને પહેરાવવાં. બગલમાં કે જાંગના કાતરા આગળથી તે જરાક પણ ખેંચાયેલાં રહેવાં ન જોઇએ. વળી આ વખત બાળકને સૂવાના ઓરડાની હવા જેમ બને તેમ ઠંડી રહે તેની કોશિષ કરવી જોઇએ. જો હવા ગરમ થઇ તો ઘણુ કરી તેને તાવ આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં. જો તેનો ઝાડો કબજ થતો જણાય તો તેનો ઈલાજ

ફેરવી નાખવો અને તેથી ન વળે તો થોડું "કેલસાઇન્ડ મૅગ્નેસીઆ" આપવું.

શિતળા મૂકવા વિષે:—આગલા જમાનામાં ઘણાં છોકરાંઓને સેયડ આવતા હતા અને તેથી ઘણાં મરણો થતાં હતાં. તે રોગ અટકાવવાને માટે દાક્તર જેનરે શીળી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી તેથી માણસ માત્રને અખુટ લાભ થયો છે. આપણા દેશમાં આપણા દયાળુ રાજકર્તાઓએ તે રસી મૂકવાનું દાખલ કરવાથી ઘણાઓ તેની ખુબી પૂરતી રીતે સમજતાં શીખ્યા છે. છતાં પણ કેટલાંક ગામડાઓમાં અને કોઈ કોઈવાર મોટાં શહેરોમાં પણ કોઇક એવા નર નીકળી આવે છે કે તેઓને તેના ફાયદા સમજ પડતા નથી અથવા તેઓ તે ફાયદા જોઇ શકતા નથી. તેઓ આ રસીને એક અમૂલ્ય બક્ષિસ સમજવાને બદલે માણસ જાતની ઉપર એક જાતની આફત હોય એવું માને છે. ગયા સૈકામાં આપણા દેશમાં સેયડના રોગથી કેટલું નુકશાન થતું હતું! હજારો કાળગરા જન કબજ થતા અને હજારોને જાથુની બદસિકલતા થતી હતી રંક અને રાય કોઇ તેના સપાટામાંથી છટકવા પામતું નહોતું. તેને બદલે હાલ તે રોગ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે. તે સઘળા પ્રતાપ ડા. જેનરની રસીના છે; છતાં જાણી બુઝીને તેઓ જાણે છતી આંખે જોતા નથી. આગલા જમાનાના આંકડાઓ આપણે જોઈશું તો આપણને માલમ પડશે કે વિલાયતનાં મોટાં શહેરોમાં દશ વર્ષની અંદરની ઉમ્મરનાં છોકરાંઓમાં થતાં મરણોમાં ⅓ ભાગનાં સૈયડને લીધે થતાં હતાં અને અંધાપાને લીધે દવાખાનામાં દાખલ થતાં છોકરાંઓમાં સેંકડે ૬૬ ટકાની આંખ સેયડથી જતી રહેલી સાબિત થતી હતી. તે સિવાય સદંતર સાંભળવાની શક્તિ ખોઈ બેઠેલા, હાથ પગે લૂલાં થયેલા, અથવા બીજી રીતે તદન નાકોવત થઇ ગયેલાં સેંકડો લોકો આ રોગને લીધે એવી દૈન્જ પહોંચેલા હતા; તે સઘળું ફક્ત રસી મૂકવાથીજ લગભગ સદંતર નાબુદ થઇ ગયું છે.

અજ્ઞાન લોકો હજી પણ એવું માને છે કે, કેટલાંક ચામડીનાં

દર્દો, શરીર ઉપર નિકળતાં કેટલાંક ચાઠાંઓ, ધીરે ધીરે થતી શરીરની ક્ષીણતા, જૂદે જૂદે ઠેકાણે થતી ગાંઠોની વૃદ્ધિ વિગેરે રોગો ફક્ત શીળી કાઢવાથીજ થાય છે. પણ જ્યારે આપણે ખરેખર ઉંડા ઉતરી તપાસ કરીએ છીએ અને આંકડાઓ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણને સહેજ સમજાય છે કે, શીળી કાઢેલાં કરતાં નહિ કાઢેલાં છોકરાઓમાં ચામડીનાં દર્દો વધારે મોટા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. ખરૂ કારણ તો એજ છે કે, બાળવયમાં શરીરની પ્રકૃતિજ એવીજ રહે છે કે, સહેજ કારણથી ચામડી ઉપર જૂદી જૂદી તરેહનાં ચાઠાં ઉપડી આવે.

શીળી મૂકાવવાનો સાથી સારો વખત બાળક ત્રણ મહિનાનું થતાં સુધીનો છે. એટલા વહેલા મૂકવાથી દાંત આવવાની મુદત શરૂ થાય તે પહેલાં બાળક પાછું તનદુરસ્ત થાય છે અને તેથી તેને કંઇપણ અસર થવાનો સંભવ પણ રહેતો નથી. જો ત્રણ મહિનાની ઉમ્મર થઇ ગયા પછી શીળી કઢાવવામાં આવે અને દાંત આવવાની શરૂઆત થઇ હોય તો બાળક બહુ બેચેન અને ચીરડાઉ થશે અને તેને તાવ પણ બહુ જોરમાં આવવા સંભવ રહેશે. માટે જો બાળકની તનદુરસ્તી બીજી રીતે સારી હોય તો બનતાં લગી ત્રીજો માસ પૂરો થતાં પહેલાજ તેને શિતળા મુકાવી દેવા. ખરૂં જોતાં દોઢ મહિનાની ઉમ્મર થયા પછી તેને શીળી કાઢવાને કોઇપણ જાતનો બાધ નથી.

બાળકને થતા રોગો:—સૂવાવડ પછી પહેલા મહિનામાં કોઈ કોઇવાર નીચલા રોગો જોવામાં આવે છે:–

૧. બાળકનું જડબું સજ્જડ થઇ તે દૂધ પી શકતું નથી એટલે તેને એક જાતનુ ધનુર થાય છે. આવું થાય તો તુર્ત ડાક્તરની મદદ લેવી.

૨. તેની આંખ આવી તેમાં પરૂ થાય છે. આવે પ્રસંગે તે આંખ ફુક્કા પાણી વડે દહાડામાં ત્રણચાર વાર ધોઇ તેમાં એક રતિ ફટકડીને અધોળ પાણીમાં મેળવી તે મિશ્રણનાં ટીપાં નાખવાં.

૩. કમળો થઇ તેનું અંગ પીળું પડી જાય છે. આવું થાય કે તેને દીવેલનો જુલાબ આપી તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી.

૪. ડુંટી પાક ઉપરં ચઢી વરમ થઇ આવે છે. આમાં વાદળી વડે ગરમ પાણીથી સાફ કરી વાયેલેટ પાઉડર અથવા ઘઉંના સત્વનો ભૂકો લગાડવો અને ડાકટરની મલાહ લેવી.

૫. બાળકને ઘણીવાર એકદમ ઘણી વાર તાણ થઇ આવે છે તેને ઉપલ્યું કહે છે. આવું બને ત્યારે એકદમ બાળકને ખમાય એવા ઉના પાણીના ટબમાં મૂકી દઇ તેનું માથુ પાણીની સપાટીથી ઉંચુ રાખી તે ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલો રૂમાલ મૂકવો અને તે ભીંજવેલોજ રાખવો. એટલું કરવાથી આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાકતરને બોલાવવા તજવીજ કરવ

પ્રકરણ [illegible]

પ્રસૂતિ પછીની માવજત.

ઑર પડ્યા પ્રછી શું કરવું:—ઑર પડયા પછી સૂવાવડી સ્ત્રીને લગભગ એક કલાક જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવી જોઇએ. એટલી મુદત વીત્યા પછી અતિશય લોહી જવાનો સંભવ ઘણો ઓછો થશે, એટલે ખરાબ થયેલાં કપડાં વિગેરે કાઢી લેવા હરકત નથી. જો ઑર પડયા પછી તુર્ત તેમ કરવામાં આવે તો તે ઓરતને વખતે અતિશય રકતસ્રાવ થઇ કદાચ તેનું મોત પણ નિપજશે. માટે એ બાબતમાં જેટલી કાળજી લેવાય તેટલી થોડી સમજવી.

આ કપડાં કાઢવામાં પણ સંભાળ લેવાની છે. કેટલાંક અણઘડ માણસો વગર સમજે તે સ્ત્રીને પોતાના કપડાં કાઢવા કહે છે તે ભૂલ છે. તેમ થવાથી પણ તેને બહુ લોહી જવા સંભવ છે. માટે સૂવાવડીને

જેમ બને તેમ આચકા ઉચકી થોડા લાગે તેવી તજવીજથી કપડાં કાઢવાં જોઇએ. તેને પોતાને હાથે પાસું ફેરવવા દઇ અથવા ઉઠવા દઇ કે પગની એડીને ખભા ઉપર ઉંચી થવા દઈ, કપડાં કાઢવા કોશિષ કરવી નહી.

ખરડાયેલાં કપડાં કાઢી ચોખ્ખા પાણીવડે ગુહ્ય ભાગો બહારથી સાફ કરી પછી તે ઉપર એક ટુવાલ મૂકવો અથવા તો બેઉ થાપાની નીચે ટુવાલ પાથરી દેવો અને ટુવાલની નીચે એક ધોયેલી ચાદર સેરવી તેવડે પેટ ઉપર પાટો બાંધવો. આ પાટો આશરે બે વાર લાંબો અને અરાડ ઇંચ પહોળો માદરપાટનો બનાવેલો હોવો જોઇએ. કેટલીક વખત આ પાટાને બદલે તકિયાનો ગલેફ વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ સારી રીતે ગરજ સારે છે.

સૌથી સારો પાટો બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છેઃ—એક દોઢવાર લાંબો અને દોઢ ફૂટ પહોળો માદરપાટનો ટુકડો લઈ તેનો ઉપલો ભાગ કાતરી જરાક સાંકડો કરવો એટલે તે બરાબર બંધબેસતો આવી શકશે. પાટો બાંધવાનો તે હંમેશાં એટલો પહોળો જોઇએ કે કુલાં ઉપર અને જાંગના ઉપલા ભાગની આસપાસ ફરી વળે. વળી તે બહુ તંગ બાંધવો નહીં. ફક્ત ગર્ભાશયને ટેકો મળે એટલીજ મજબૂતીથી બાંધવો. ઘણા લોકો બહુ તાણીને બાંધે છે તે બરાબર નથી. કેટલાકો વળી પેટ ઉપર કંઇ ન્હાનો તકિયો અથવા ગડી કરેલો ટુવાલ મૂકી તે ઉપર પાટો બાંધે છે. પણ તેથી ગર્ભાશય ઉપર વાંકુંચુકું દબાણ થઇ તે પૂરેપૂરો સંકોચાઇ શકતો નથી અને ઉલટી હરકત થાય છે

પ્રસૂતિ પછી ગર્ભાશયની ગાંઠ પેઢું ઉપર હાથ ફેરવતાં એક ક્રિકેટ રમવાના દડા જેવડી મોટી લાગવી જોઇએ. તે કરતાં તે મોટી હોવી ન જોઇએ. નવ દશ દહાડામાં ઘણું કરી તે એટલી ન્હાની થઇ જશે કે પેઢુના હાડકાથી સહેજ ઉપર તે ભાગ્યેજ આપણા હાથને લાગશે.

કપડાં બદલતી વખતે તેમજ પાટો બાંધતી વખતે સુવાવડીએ જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવું જોઇએ, અને કોઈ પણ રીતનું જોર ... ન જોઇએ.

સઘળું સાફસુફ કર્યો પછી અને પાટા વિગેરે બાંધ્યા પછી સુવાવડીને બે જણે બગલની નીચે હાથ મૂકી બિછાનાના ઉપલા ભાગ ઉપર ખસેડી લાવવી જોઇએ. ત્યાર બાદ તેને એકાદ હલકી ધાબળી ઓઢાડી દેવી. જો તેને ટંડી લાગતી હોય તો તેના પગની આસપાસ કંઇ ગરમ કપડું વીંટાળવું અને જરૂર લાગે તો એકાદ વધારાની ધાબળી ઓરાઢવી. પણ પુષ્કળ ઉપરાછાપરી ધાબળીઓ તેના દીલ ઉપર ઢગલો થવા દેવી નહીં. કારણ, તેથી તેને ગરમી થઇ આવી નુકશાન થવા સંભવ રહેશે. આટલું કર્યો પછી તેને કંઇ ખાવાનું આપવું.

સૌથી સરસ ખોરાક આ વખતે એ છે કે એક પ્યાલું લઇ તે અડધું ચાહથી ભરી જરાક ખાંડ નાખી તે પાઇ દેવું. અગર દૂધને પાઉં ખાવા આપવા. કેટલાક વળી ગરમ સેરવો પાય છે. દાક્તરે ખાસ સલાહ આપ્યા વિના કદી પણ કોઇ જાતનો દારૂ પાવો નહીં. ખાવાનું આપ્યા પછી સુવાવડીની આગળ જરાક પણ ગરબડ થવા ન દેતાં તેને સ્વસ્થપણે ઉંઘવા દેવી.

આસાએશની જરૂરઃ—કોઇ પણ સ્ત્રીની પહેલી સુવાવડ થયાં પછી તેને પુષ્કળ આસાએશ આપવાની ઘણી જરૂર છે. માટે તેના ઓરડામાં ઘણા માણસોને આવવા જવા દેવાં ન જોઇએ. આપણા લોકોમાં આવે વખતે સગાંવહાલાંઓ તેમજ સહીયરો જોવા આવી બધું ઘર જાણે ભરી નાખે છે. અલબત, તેઓ સારા હેતુથી તેમ કરે છે પણ તેનું પરિણામ સારૂં નથી. કારણ, તેથી તેનું મન ઉશ્કેરાયેલું રહી લોહી જોઇએ તે કરતાં જોસથી દોડે છે અને તેના અંગમાં થોડોક તાવ આવી તે બેચેન રહે છે. વળી તે વખતે તેને કંઇ વધારે ભયંકર હરકત ન થામ તોપણ તે જેટલી જોઇએ તેટલી ઝડપથી તનદુરસ્ત બની શકતી નથી. માંટે એવાં જોવા આવનારાંઓને નરમાશથી પણ મુક્કમપણે અંદર લઇ જવાની ના પાડી બહાર બીજા ઓરડામાં બેસાડી તેમને ઘટિત જવાબ આપી વિદાય કરવાં જોઇએ. આવાં માણસોની વાતની ધાંધળ સૂવાવડીને બિલકુલ ગમતી નથી. માટે તેમનો અવાજ પણ તેને કાને ન જાય એવી તજવીજ રાખવી.

સૂવાવડ પછી ઓરડામાં અંધારૂં પડે એવી રીતે બારી બારણાં

ઢાંકી ફક્ત એક જણે તેની પાસે રહેવું. એકથી વધારે રહેવાથી ઓર-ડાની હવા ઉલટી બગડશે. વળી તે હવામાં ઠંડક રહે એવા ઇલાજ કરવા. હિંદુઓમાં તેથી ઉલટી રીતે ખાટલાની તળે ધગધગતા છાણાં અગર અંગારા મૂકી હવા પુષ્કળ ગરમ કરી મૂકે છે તે બહુ ખોટું છે. તેથી તો ઉલટો તેના અંગમાં તાવ આવી બેચેન થાય છે અને તેને ઉંઘ આવતી નથી.

ઉંઘવા પહેલાં તેને પિશાબની હાજત થાય તો તે કરાવવી. પણ હાજત ન લાગી હોય તો આગ્રહ કરી કરાવવી જોઇએ એમ કંઈ નથી.

ગરીબ વર્ગના લોકોને આટલા દહાડા સુવું પાલવે નહીં. માટે તેઓ બિચારાં થોડા દહાડામાં પોતાને કામે-ધંધે લાગી જાય છે. પણ ઉપલા વર્ગનાં લોકોએ તો પૂરતી આસાએશ લેવીજ જોઇએ. ગરીબ લોકોને પૂરતી આસાએશ ન મળવાને લીધે તેમને જૂદા જૂદા ગર્ભાશયના રોગો થાય છે અને તેથી તેઓ ઘણાં હેરાન થાય છે. મધ્યમ વર્ગના અને તવંગર લોકોને કમાવાની અગર બીજાં ખર્ચાંઓની સંભાળ કોણ લેશે એવી કંઇ ફિકર હોતી નથી. માટે તેઓના ઉપર કંઇ એવી ફરજ નથી કે તેમણે સૂવાવડ પછી જલદીથી ઉઠી કામકાજ કરવું. તેમ છતાં એ વર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓને પુષ્કળ આશાએશની જરૂર છે એમ તેમના મનમાં સહેલાઇથી ઠસતું નથી. તેઓ પોતે તદન તનદુરસ્ત અને મજબુત છે એવું જણાવી ઉઠવા બેસવાની ખાયશ રાખે છે. અને કેટલીક તો ઘણા આગ્રહ છતાં ત્રણ ચાર દહાડામાંજ ઉઠી ફરહર કરવા માંડે છે અથવા બિછાનામાં બેસી રહે છે પણ એ બહુ ભૂલભરેલું છે. એવી ઉતાવળ કરવાના ગેરફાયદા ઘણીવાર એકદમ માલમ પડતા નથી પણ પાછળથી તેના પરિણામ્ સોસવાં પડે છેજ. કેટલાક એમ જલદી ઉઠવામાં હુશિયારી માને છે તે હુશિયારી ઘણે વખતે કામ લાગતી નથી. બીજીઓ વળી એમ સમજે છે કે દાક્તરો અને દાઇઓ નાહક અતેરે કરી તેમને જરૂર કરતાં વધારે સૂવાડી રાખે છે પણ એ માનવું વાસ્તવિક નથી. હુલડાઈ કરી જલદી ઉઠી ફરહર કરવું નહીં. સૂવાવડ પછી દોઢથી બે મહિના સુધી ગર્ભાશય પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવતો નથી પણ તે થોડો

છે, માટેજ આસાએશની જરૂર છે. જેમ વધારે આસાએશ લેવામાં આવે તેમ ગાંઠ જલદી ઠેકાણે આવી જાય છે. જલદી ઉઠી હરફર કરવાથી અથવા જલદી બેસવાથી ગાંઠ બરાબર સંકેાચાતી નથી, ને મેાટી રહે છે અને જે બંધને વડે તે લટકેલી હેાય છે તેની ઉપર વધારે બેાજો આવે છે તેથી તે ઢીલા પડે છે; અને પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશય પેાતાની જગ્યાએથી ખસી વાંકેાચૂકેા થાય છે. તેથી તેની કમ્મરમાં અને પેઢુમાં ખેંચાવેા, દુઃખાવેા અને ભાર જેવું માલમ પડે છે. જલદી ફરહર કરતાં આવી નિશાની માલમ પડે કે તુર્ત આઠ દહાડા તદ્દન સૂઈ રહેવું; નહીં તેા જરૂર નુકશાન થશે. સૈાથી સરસ નિયમ એ છે કે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીને નવ દશ દહાડા સુધી બીલકુલ બિછાનામાં સૂવાડી રાખવી. ત્યારપછી બીજા પાંચ દહાડા સુધી તેને કૅાચ કે આરામ ખુરશી ઉપર સૂવા દેવી. પછી વળી એકાદ અઠવાડીઉં ઓરડામાંજ સહેજસાજ ફરવા દેવી. નવ દશ દહાડા થયા પછી જયારે કૅાચ ઉપર બેસાડવાનું શરૂ કરવામાં આવે ત્યારે બની શકે તેા બીજા ઓરડામાં તે સ્ત્રીને આરામ ચૅર ઉપર બેસાડી ઉંચકી લઇ જવી અને પહેલાં ઓરડામાં બારીબારણાં ઉઘાડી નાંખી ખુબ હવા આવવા દઇને ઓરડાને સાફ થઇ જવા દેવેા. બિછાનાં, ઓઢવાનુ વિગેરે પણ વા ખાતાં નાખી દેવાં. ઓરડેા સાફસુફ કર્યાં પછી ફરી વાપરવાને હરકત નથી. ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેને વધારે હાલચાલ કરવા દેવા અથવા માળ ઉપરથી નીચે આવવા દેવા હરકત નથી. માત્ર બહુ ઝાઝી વાર તેને બેસી રહેવા અથવા ઉભી રહેવા દેવી નહીં. દિવસમાં ચારપાંચ કલાક પણ કેાચ ઉપર આળેાટવા કહેવું. મહિનેા દહાડેા થયા પછી ગાડીમાં બેસી બહાર જવા દેવાં હરકત નથી. જેમ જેમ વધુ વખત જાય તેમ ધીમેધીમે વધતી ચાલવાની કસરત કરવા દેવી. આ પ્રમાણે સંભાળથી કામ લેવાથી* તેને જલદી પૂરતું કૈાતક આવશે અને કેાઇ તરેહની પાછળથી અડચણ રહેશે નહીં.

*પાછલાં વીણ—પહેલી સૂવાવડ કરતાં ત્યાર પછીની બીજી સૂવાવડ વખતે છેાકરૂં જન્મ્યા પછી થેાડેા વખત રહીને પેઢુમાં વધારે દુખાવેા થયા કરે છે તેને પાછલાં વીણ કહેવામાં આવે છે. આ દુખાવેા

ગર્ભાશયની ગાંઠ સંકોચાવાને લીધે થાય છે. આથી ઘણો ત્રાસ થાય છે ખરો પરંતુ તે ફાયદાકારક છે. દરેક વખતે વીણ આવવાની સાથે લોહી વધારે જઇ તેમાં કંઇ ગડકા બાઝી ગયા હોય તે બહાર નીકળી આવે છે. આ ગડકા બહાર ન નીકળતાં અંદર રહી જાય તો તે કોહી જઇ તેમાંની દુર્ગંધ લોહીમાં દાખલ થઇ તે સ્ત્રીને સૂવારોગ, તાવ વિગેરે થવા સંભવ રહે છે. માટે જો એ વીણ ઘણી મજબુત ન હોય અને તેથી કંઇ ઝાઝો ત્રાસ થતો ન હોય તો તે બદલ કાળજી કરવી નહીં, પણ જો તે ઝાઝીવાર ચાલુ રહી ત્રાસદાયક થઇ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવીજ જોઇએ.

સ્રાવઃ—સૂવાવડ થયા પછી લગભગ ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ગર્ભાશયમાંથી સ્રાવ નીકળ્યા કરે છે. પહેલા બે ત્રણ દહાડા તો તે તદ્દન રાતો લોહી જેવો હોય છે અને તેથી આખા દિવસમાં આશરે બારેક ટુવાલ ખરાબ થાય છે. પછી તે ધીમે ધીમે ફિક્કો પડતો જાય છે અને ઓછો થતો જાય છે. પાંચમે દહાડે ફક્ત બેજ વાર ટુવાલ બદલવાની જરૂર પડે છે. વખત જતાં (આશરે આઠમે દહાડે) તેનો રંગ લીલો થાય છે. તેમાંથી સહેજ ખરાબ ઉબકો આવે એવી ખાટી વાસ આવે છે, પણ તે વાસ દુર્ગંધ ભરેલી હોવી ન જોઇએ. ત્યારબાદ તેનો રંગ બદલાઇ મેલા પાણી જેવો થાય છે, અને ધીમે ધીમે તદ્દન બંધ પડી જાય છે. ઘણું કરી એકંદરીમાં ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી તે દેખાવ દે છે. પણ કેટલેક વખતે એ મુદત ઘણી ટુંકી થઇ જાય છે છતાં તે સ્ત્રીને કંઇ હરકત આવતી નથી. મુખ્યત્વે કરી મુએલું છોકરૂં જન્મ્યા પછી થોડાજ દહાડામાં તે બંધ થઇ જાય છે, છતાં સ્ત્રીની તનદુરસ્તી તદ્દન સારીજ રહે છે.

જો પ્રથમથીજ સ્રાવ પૂરતા જથામાં પડતો હોય અને એકદમ તે બંધ થઇ જાય તો તે બદલ બેદરકાર થવું નહીં પણ તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી. કારણ કે, એવું થતાંની સાથેજ ઘણુંકરી કંઇ ભયંકર તાવ ભરાઈ આવે છે. માટે જરાક પણ તેવી નિશાની જણાય, નાડના ધબકારા વધે અને બેચેની જેવું લાગે કે તુર્ત યોગ્ય ઇલાજ કરવા.

જ્યાંસુધી સ્રાવ જતો હોય ત્યાં સુધી સફાઈ, સુઘડાઈ ઘણી

કાળજીપૂર્વક રાખવી જોઇએ. બહારના ભાગો દર પાંચ છ કલાકે પાણી અને સાબુથી ધોયેલાં લુગડાંના કકડાવડે અગર વાદળીની મદદથી ધોવા અને પછી રસકપૂરનું પાણી વાદળી વડે લગાડવું. એમાં જરાક પણ આળસ કરવી નહીં. નહીં તો ઘણું ભયંકર પરિણામ આવવા બહુ સંભવ રહેશે. સારવાર કરનારે પોતાના હાથો પ્રકરણ ૭ માં કહ્યા મુજબ તદ્દન સાફ કરવા જોઇએ. આપણા લોકમાં ઘણીવાર એવું માનવામાં આવે છે કે વારે ઘડીએ ભાગ ખુલ્લો કરવાથી તેમાં હવા ભરાઇ જઇ નુકશાન થાય છે પણ તે ભૂલ છે. એમાં હવાનો દોષ કંઇજ નથી પણ તેમાં મેલનો દોષ છે; એમ છતાં ઠંડીની બ્હીક લાગતી હોય તો ઓઢેલાં કપડાંની નીચે હાથ ઘાલીને પણ બહારના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલ બદલ્યા કરવા. કેટલીકવાર ગુહ્ય ભાગો સૂઝેલા હોય છે તેથી સાફ કરતાં દર્દ થાય છે. માટે બહુ નાજુક હાથે કામ લેવું પણ બધું બરાબર સાફ કર્યા વિના રહેવું નહીં. દુખાવો મટાડવા માટે પોશ-દોડા નાંખી ઉકાળેલું પાણી ગાળીને વાપરવું અને શેક કર્યા પછી તે ભાગ ઉપર ચોખ્ખું વૅસેલીન લગાડવું.

કેટલીકવાર અંદરના ગુહ્ય ભાગોમાં દુખાવો થાય છે ત્યારે અથવા સ્રાવ પ્રથમથીજ વાસ મારતો હોય ત્યારે ડુશ વડે અંદરથી ધોવું પડે છે. આ કામ દાઇનું છે માટે તેની પાસે કરાવવું જોઇએ. ખમાય એટલું ગરમ પાણી એક તદ્દન સાફ કરેલા ડુશમાં નાખી તેમાં થોડુંક પૉટેશ પરમૅન્ગેનૅસ નાખી તેને ફિક્કા ગુલાબી રંગનું બનાવવું. (સવા-શેર પાણીમાં એક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ નાખવું) અને પછી તે પાણી ડુશની ટોટી વડે યોનિમાર્ગમાં દાખલ કરી તે માર્ગ ધોઈ કાઢવો. સંભાળ લેવી કે ટોટી ઠેઠ કમળનાં મ્હોંની અંદર ન જાય પણ તેની બાજુમાં રહે. આ કામમાં રબરની પીચકારી (હિગીનસન્સ સીરીન્જ) કદી વાપરવી નહીં, પણ ડુશની નળી વડેજ ધોવું કે પાણી ફક્ત પોતાના જોરથીજ અંદર ચાલ્યું જઇ બહાર નીકળી આવ્યા કરે.

ખોરાકઃ—સૂવાવડ થયા પછી પહેલા બે દહાડા સુધી તો દૂધ, કાંજી, ચહા, કૉફી, ટોસ્ટ, બિસ્કિટ, પાંઉ અને સેરવો એવોજ ખોરાક આપવો. એકાદ અડધું બાફેલું ઇંડું પણ આપવા હરકત નથી. માત્ર

તે ઇંડું તદન અફાઇ કઠણ થઈ ગયેલું ન હોય, તેની સંભાળ લેવી ત્રીજે દહાડે વધારામાં મરઘીની એકાદ કરચ અગર તેનો ખીમો આપવો ચોથે દહાડે ચાપ, કવાબ, છમનાની માછલી વિગેરે આપવા હરકત નથી. સુવાવડીએ સઘળું સંભાળથી ખાવું. ખુબ ઠાંસીને ખાવું નહીં. પાંચમા છઠ્ઠા દહાડાથી પ્રથમની માફક બધો સાદો ખોરાક ખાવાને હરકત નથી. પકવાન, મીઠાઇ, ખારી માછલી, આથેલું ગોસ્તવ વિગેરે ચીજો તથા ખુબ મસાલેદાર વાનીઓ ખાવી નહીં. સહેલાઇથી પચે અને પુષ્ટિ આપે એવોજ ખોરાક ખાવો. મુખ્ય વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે તે સ્રીને કંઇ તરેહની કસરત મળતી નથી માટે તેને ભારે ખોરાક પચી શકવાનો નથી, એમ માની લઇ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો. દૂધનું કસ્ટર્ડ, ઘણા મેવા વિનાનું પુડીંગ વિગેરે આપવાને પણ હરકત નથી.

સૂવાવડીની તરસ મટાડવાને માટે તેનું દુકડું પાણી, સોડાવૉટર, ટોસ્ટ વૉટર અગર જવનુ પાણી આપવું. જવનું પાણી અને ગરમ દૂધ સરખે ભાગે મેળવી આપવાથી પણ તરસ છીપે છે. તેને દાક્તરની સલાહ વિના બ્રાંડિ, વ્હિસ્કી, પોર્ટવાઇન કે કોઇ પણ જાતનો દારૂ આપવો નહીં. ઘણીખરી વખતે તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન થાય છે, માટે ગરમી લાવવા સારૂ આપવોજ જોઇએ એમ માની આપવો નહીં. હાલ કેટલાક વખતથી એવું અનુભવમાં આવ્યું છે કે ઘણા હિંદુ લોકો જેઓ સામાન્ય રીતે દારૂ પીતા નથી તેઓની સ્રીઓ પણ સુવાવડ વખતે એકાદ બ્રાંડીની બાટલી મંગાવી રાખી તેને ઉપયોગમાં લે છે પણ તે ભૂલભરેલું છે. અલબત એ ટાંકણે બાટલી મંગાવી રાખેલી કોઇવાર ઉપયોગી થઇ પડે છે ખરી, પણ તે મંગાવી માટે વાપરવી જોઇએ એમ સમજવાનું નથી. પોતાની એકાદ સહીયરને સૂવાવડ વખતે કંઇ કારણસર તે આપવામાં આવ્યો હોય માટે તે ફાયદાકારક છે એમ માની લઈ પોતે પણ વાપરવોજ જોઇએ એમ ઠરતું નથી. *

પ્રસુતિ થયા પછી છ કલાકમાં ઘણું કરી સૂવાવડીને પિશાબ થવો જોઇએ. જો તે ન ઉતરે તો પેડુના નીચલા ભાગ ઉપર આપણા

* જુઓ દર્દીની સારવાર, પાન ૮૦.

હાથની હથેળી મૂકી દબાણ કરવું અગર બહારના ગુહ્ય ભાગે ઉપર શેક કરવો. તેટલાથી ધારેલું પરિણામ ન આવે તો તેને હાથની કોણી તથા પગના ઘુંટણ ઉપર ઉંધી સુવાડી પિશાબ કરવાં કહેવું. સંભાળ લેવી કે તેને ઉંધી સુવાડવામાં પોતાને હાથે જોર કરવા દેવું નહીં પણ તેની સારવાર કરનારી બે બાઇઓએ તેને તજવીજથી એવી રીતે સુવાડવી. આટલું છતાં પિશાબ ન ઉતરે તો પછી દાઇની પાસે સળી મૂકાવવી પડશે.

પ્રસુતિ થયા પછી બીજી સાંજે ઝાડો પોતાની મેળે ઉતરવો જોઇએ. જો તેમ ન થાય તો એક ચમચો દિવેલ ચ્હામાં અગર કૉફીમાં મેળવી પાઇ દેવું.*

• **થાન:**—ગર્ભ પેટમાં હોય તે દરમ્યાન જોઇતી કાળજી ન રાખવાથી અને તંગ કપડાં પહેરવાથી કિંવા થાન ઉપર પાટા બાંધવાથી કેટલીક વાર બોટણી બહુ ન્હાની અને બેસી ગયેલી હોય છે. તેથી છોકરૂં ધાવતી વખતે (દીંટડી) તે મ્હોંમાં બરાબર પકડી શકતું નથી. કેટલીક વાર કુદરતી રીતેજ થાન બહુ મોટાં હોઇ બોટણી ન્હાની હોય છે. આવે વખતે બચ્ચાંને ધવાડતાં ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે કે ધાવતાં તેનાં નસંકોરાં દબાઈ ન જાય. નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે ગુંગળાઈ મરશે.

બિછાનામાં સૂતાં સૂતાં બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે પોતે એક યા બીજે પડખે સૂઇ પોતાના માથા તળે તે બાજુનો હાથ રાખવો અને પછી બાળકના મ્હોંમાં થાન આપવું. પહેલાં આઠ નવ દિવસ એજ પ્રમાણે કામ લેવું. કારણ બેઠા થવાથી કમ્મરમાં દુઃખાવો તથા થાક લાગશે એટલુંજ નહિ પણ તબિયત બગડશે. નવ દશ દહાડા પછી બેસીને ધવરાવવા હરકત નથી.

.. જો બોટણી બહુ અંદર પેસી ગયેલી હોય તો ચપટીમાં પકડી તેને થોડીકવાર બહાર ખેંચી રાખવી અગર એક કાળી બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી બાટલી ગરમ થાય કે તે પાણી ઢાળી નાંખવું અને તે બાટલીને ઉંધી કરી તેના મ્હોંને બોટણી ઉપર લગાવવું. જેમ જેમ

* જુઓ દર્દીની સારવાર, પાન ૮૩.

ખાટલી ઠંડી થતી જશે તેમ તેમ બોટલી ખાટલીના મ્હોંમાં ખેંચાતી જશે. જો એમ કરવાથી બેાટણી બહાર ન નીકળે તેા જરાક મોટી વયના છોકરાને થાને વળગાડવું એટલે તે જોર કરી ધાવશે તેથી ધારેલું પરિણામ નીપજશે; અથવા તેા " નીપલ શીલ્ડ " વાપરવી એટલે બાળક ધાવી શકશે. જો બાળક બરાબર દૂધ ખેંચી ન શકે તેા થાન ભરાઇ આવી તેમાં બેચેની જેવું લાગશે. થાન ખાલી થતાંજ તે લાગણી દૂર થઇ જશે.

બાળકને હરવખતે ધવાડતા પહેલાં અને ધવાડયા પછી થાનને કુકા પાણી વડે ધેાઇ સાફ કરી લુછી કેારા કરવાં જોઇએ. એ શિવાય દિવસમાં બે ત્રણવાર તેવીજ રીતે પાણીથી ધેાઇ સાફ રાખવાં જોઇએ.

મનની સ્થિતિ ઉપર દૂધનેા ઘણેા આધાર રહે અને ઘણીવાર એમ બને છે કે ખુબ ગુસ્સે થયા પછી અગર મન ખુબ ઉશ્કેરાયા પછી બાળકને ધવાડતાં તે બહુ સખ્ત માંદગીને આધીન થાય છે. માટે આ દાખલા દરેક માતાએ ધ્યાનમાં રાખી ધવાડતી વખતે પેાતાનું મન બને એટલું શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું.

દૂધ બરાબર ન આવતું હેાય તેા દીવેલાનાં પાંદડાં ઉપર દિવેલ લગાડી તે ગરમ કરી બાંધવાથી અથવા તે પાંદડાં છુંદી તેની પેાલ્ટીશ કરી બાંધવાથી દૂધ સારૂં આવે છે.

કયી કયી સ્ત્રીઓએ બાળકને ધવરાવવું તે વિષે:—કેટલીક માતાઓ પેાતાના બાળકને ધવરાવવા આતુર હેાય છે; છતાં તેમની તેમજ તેમનાં બચ્ચાંની તનદુરસ્તી ખાતર તેમને તેમ કરતી અટકાવવાની જરૂર પડે છે. આ બાબત દાક્તરની સલાહ નહીં માની ધવરાવવાનું ચાલુ રાખવાથી ઘણીવાર બન્ને બિમાર થાય છે.

ક્ષયનું પાસું હેાય એવી સ્ત્રીઓએ તેા બીલકુલ પેાતે ધવાડવુંજ ન જોઇએ. જેઓને એ રેાગ વંશપરંપરા ઉતરેલેા હેાય તેમણે છેાકરાંને ધવાડવાથી તે બચ્ચાંને પણ તે રેાગ લાગુ પડવાનેા બહુ સંભવ રહે છે. માટે પેાતાના બાળકનું ભલું ઇચ્છતાં હેાય તેમણે પેાતાને એવેા રેાગ હેાય તેા કદી પણ ધવરાવવું નહીં. આવી વખતે ઘણીજ મજબુત અને સારા બાંધાની તનદુરસ્ત દાઇ રાખવી કે તેથી બચ્ચું

સારી રીતે ઉછરી, વખતે તેના લોહીમાં કંઇ ક્ષયના અંકુર હશે તે પણ ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ જશે.

આવી ક્ષયના પાસાવાળી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી પુષ્કળ દૂધ આવે છે તેથી તેમને ધવરાવતાં અટકાવી એ ઘણું મુશ્કેલ કામ થઇ પડે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે પુરતા જથામાં તેમને દૂધ આવ્યું; એટલે તેઓ ધવરાવવા શક્તિવાન મનાવી જોઇએ પણ તેમણે જાણવું જોઇએ છીએ કે ફક્ત દૂધની જથ્થા ઉપરજ બાળકની વૃદ્ધિનો આધાર રહેતો નથી. તેના ગુણ પણ એવા જોઇએ કે તેથી બાળક સારી રીતે ઉછરી શકે, અને તે ગુણો આવી સ્ત્રીઓના દૂધમાં હોતા નથી.

ખુલ્લી આંખે તપાસતાંજ એ સ્ત્રીઓનું દૂધ બહુ પાણી જેવું દેખાય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસ કરતાં તેની નબળાઇ તુર્ત માલમ પડી આવે છે.

જે સ્ત્રીઓ સહેજમાં ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવની અને બહુ બ્હીકણ હોય તેમણે પણ પોતાના બાળકને ધવરાવવાથી દૂર રહેવું જોઇએ. આપણે પ્રથમ વાંચી ગયા તેમ મનની અસર દૂધ ઉપર જલદી થાય છે. માટે કંઇ બાબતથી મન બહુ ઉશ્કેરાય તો બાળક ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થઈ વખતે તે મરણને આધીન થાય છે.

વળી જે સ્ત્રીઓના થાનની બોટણી છેકજ અંદર પેસી ગયેલી હોય તેમણે પણ ધવરાવવું નહીં. અલબત આગળ ઉપાયો કહી ગયા તે કરવા છતાં બોટણી બહાર નજ આવે અને બચ્ચું ગુંગળાઇ જવાની ધાસ્તી રહ્યા કરે તો તેમ કરવાનું છે. આવી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી કુદરતીજ એવી ખામણ હોય છે કે બોટણી તદનજ ન્હાની હોઇ થાનમાં પેસી ગયેલી હોય છે.

એ સિવાય વળી કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ નબળાં દેખાતા બાંધાની હોય છે. તેઓને જો કે કંઇ ખાસ રોગ હોતો નથી પણ તેમની તબિયતજ હમેશ નાજુક હોઇ તેઓ સુકાયેલી સોહગયેલી જેવીજ દેખાય છે. આવી સ્ત્રીઓએ દાકતરની સલાહ લઇ થોડો વખત પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાનું જારી રાખવું. એમ કરવાથી કેટલીકવાર તેમની તબિયત સુધરતી માલમ પડે છે, પણ તેથી ઉલટી જરાક પણ લથડતી

માલમ પડે તો તુર્ત ધવરાવવું બંધ કરવું જોઇએ.

વળી જે સ્ત્રીઓને કંઠમાળ કે વિસ્ફોટકનો રોગ થયો હોય તેમણે પણ બાળકને ધવરાવવાથી પરહેજ રહેવું જોઇએ

કેટલીકવાર એમ બને છે કે કોઇ સ્ત્રીને દૂધ સારૂ આવ્યાં કરતું હોય અને બાળકને પેટ પૂરતું ધવાડી શકતી હોય, એટલામાં એકાએક કંઇ કારણથી દૂધ આવતું બંધ થઇ જાય છે. આવું થાય તો બે ત્રણ દિવસ બાળકને બીલકુલ ધવરાવવું નહીં. એટલે થાન પોતાની મેળે પાછા ભરાશે, અને પ્રથમ માફક દૂધ આવવા માંડશે. એકાએક મનને બ્હીક લાગીને કે કાંઇ માઠી અસરથી કોઇ તરેહનો ધક્કો લાગવાથી દૂધ એકદમ બંધ થઇ જાય છે.

ધવરાવનાર માતાએ પોતાની તબિયત સારી રીતે જાળવવા માટે દરેક જાતની કાળજી કરવી જોઇએ. જ્યાંસુધી તે તનદુરસ્ત અને મજબુત રહેશે ત્યાંસુધી તેને ધવરાવવું એ એક મોટી મોજ જેવું લાગશે પણ જો તેની તબિયત લથડી તો બાળકની પણ લથડશે અને તેનું દુઃખ પોતે જોઇ અને સહન કરી ન શકવાથી તેની પોતાની તબિયત પાછી વધારે બગડશે.

માટે પ્રથમ તો પોતે સારો પુષ્ટિકારક સહેલાઇથી પચે એવો ખોરાક નિયમસર લેવો જોઇએ. ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે લેવાની અથવા તે તીખો તમતમતો લેવાની કે કોઇ પણ જાતનો દારૂ પીવાની જરૂર નથી. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે ધવરાવતાં જરાક ફેર કે ચક્કર આવે અગર કંઇ કારણથી તેમના મનને બેચેની કે ઉદાસી લાગે કે તુર્ત જરાક બ્રાન્ડી પાણી લે છે. તેમ કરવાથી અલબત્ત તેમને તુર્ત તો ઠીક લાગે છે અને શરીરમાં હુશિયારી આવે છે પણ તેની અસર ઉતરી ગઇ કે પછી પ્રથમના જેવીજ અગર તે કરતાં પણ વધારે બેચેની અને ઉદાસી લાગે છે. વળી એમ થોડો થોડો વારે ઘડી લેતાં દારૂની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તેના વિના ચાલતુંજ નથી. માટે પોતાનાં બાળકને ધવાડતી દરેક માતાની ફરજ છે કે દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ કોઇ પણ જાતનો દારૂ પીવો નહીં. સાદો સૂતરો પુષ્ટિ-

કારક ખોરાક શરીરને તનદુરસ્ત રાખવાને પૂરતો છે અને કોઈવાર કંઈ બેચેની કે ઉદાસી લાગે તો તેના બીજા ઘણા ઉપાયો હોય છે.

ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાથી અથવા કંઇ મન રીઝે એવું વાંચવાથી.અથવા કંઈ રમતગમતમાં કે બીજાં કામમાં મન રોકવાથી, દારૂના કરતાં મનની બેચેની વધારે સારી રીતે દૂર થઇ શકે છે.

બકરાં અથવા ઘેટાંનું ગોસ્ત, મરઘી વિગેરે દરરોજ ચોક્કસ પ્રમાણમાં ખાવામાં લેવું, પણ ડુક્કર વગેરે મોટાં જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું નહીં. મચ્છી, ગોસ્તનો સેરવો, ભાજી તરકારી, શીરો, પૂરી, દૂધ, દૂધપાક, દાળભાત, ખીચડી, ને ઘી, તળેલા પટેટા, સુરણ વિગેરે લેવાને હરકત નથી. પણ ભારે પુડીંગ, કેક અથવા એવીજ મીઠાઇ ખાધામાં લેવી. નહીં અને કદાચ લીધી હોય તો બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવી. ખુબ ઘીનું અને મસાલેદાર ખાવાનું પણ લેવું નહીં. જો કોઇ ખોરાક એવો હોય કે જેથી માનો ઝાડો કબજ થાય તો બાળક ઉપર તેવીજ અસર થશે, અને તેથી ઉલટી રીતે કંઇ ખોરાકથી તેને ઝાડાની બિમારી લાગુ પડશે તો બાળકને પણ ઝાડો થશે. માટે પોતાના અનુભવ ઉપરથી જે ખોરાક પોતાને માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહીં.

ધવરાવનાર માતાએ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું જોઇએ. તેથી તેની તનદુરસ્તી સુધરશે અને ઘરના કામકાજમાંથી મનને થોડી રાહત મળવાથી તેનું મન પણ પ્રફુલિત રહી તેને દૂધ સારૂં આવશે. માટે બનતા સુધી દરરોજ નિદાન એક કલાક ચાલવાની કસરત રાખવી. આથી તેને રાત્રે સારી ઉંઘ પણ આવશે.

ન્હાવું ધોવુંઃ—દરેક માતાએ દરરોજ એકવાર, ઠંડીના દિવસોમાં કુકા પાણીએ અને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ ન્હાવું જોઇએ. ગરમીમાં બને-તો દિવસમાં બે વાર ન્હાવું અને નળને ઝારી વળગાવી તેની નીચે ઉભા રહી નળ છોડવો એટલે પાણીની શેડો શરીરને લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થશે. સવારના પહોરમાં ઉઠતાં વાર ન્હાવાથી અંગ હલકું થઇ મનને ઘણો આનંદ થાય છે અને ઠંડી લાગતી હોય તે પણ ઉડી જાય છે, માટે ન્હાવા સારૂં સૌથી સારો વખત સવારનો છે.

કપડાંઃ— ધવરાવનારી માતાએ હંમેશાં પૂરતાં કપડાં પહેરવાં એટલે ઠંડી ન લાગે, પણ તે કપડાં ઉપરાછાપરી ઘણાંજ અને બહુ જાડાં હોવા ન જોઇએ. જૉઝ ફ્લૅનલનાં હલકાં પણ નરમ કપડાં ઉપયોગી થઇ પડશે. વળી તે કપડાં સાધારણ રીતે ઢીલાં હોવાં જોઇએ. છેક તંગ પહેરવાં નહીં.

કામકાજઃ—ધવરાવનારી માતાએ ઘરનું સાધારણ કામકાજ કરવું જોઇએ. તેથી મન રોકાયેલું રહી અંગને કસરત મળે છે; પણ પોતે કોઈ રીતે થાકી જાય એવું ભારે કામ ન કરવું. દાખલા તરીકે પાણી ભરવાનું કામ ન કરવું પણ શીવવા ભરવાનું કે રસોઈમાં મદદ કરવાનું કામ કરવા હરકત નથી.

નવ દશ મહિના ચાલુ ધવાડયું હોય તો પછી ધાવણ છોડાવી દેતાં થાનને ઝાઝી હરકત ઘણું કરી આવશે નહીં. પણ કોઇકવાર એમ બને છે કે ધાવણ છોડાવતાં થાનો સૂઝી આવી કઠણ થઇ જઇ તેમાં દુખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે તેમાંથી કાચ અને રબરના ખંબા (બ્રેસ્ટ પમ્પ) વડે થોડુંક દૂધ કાઢી નાંખવું જોઇએ. આવી રીતે દૂધ કાઢી નાખવાનું તે ફક્ત એટલુંજ જોઇએ કે તેથી થાન પોચાં પડી તેમાં થતું ખેંચાણ અથવા દુખાવો નરમ પડે. જો બધુંજ દૂધ કાઢી નાખવામાં આવશે તો પ્રથમ કરતાં વધારે દૂધ ભરાઇ આવી ખેંચાવો અને દુખાવો વધશે, માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થોડુંજ દૂધ કાઢી નાંખવું.

ક્ષય વિગેરે ઉપર કહેલાં કારણોથી અથવા છોકરું મુએલું અવતરવાથી ધવરાવવાનું બંધજ હોય ત્યારે પણ આવીજ રીતે થાનમાં દુખાવો તથા ખેંચાવો થઇ આવે છે. તે અટકાવવાને માટે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે "સીડલીટઝ પાઉડર"નો અથવા "ફ્રૂટ સૉલ્ટ"નો જુલાબ બે ત્રણ દહાડા ઉપરાછાપરી લેવો અને થાન ઉપર ગરમ કરેલું મીઠું તેલ દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર માલીસ કરવું. જૅલાડોના પ્લાસ્ટરનો

તેટલો ઓછો લેવો. આટલું છતાં દૂધ ઉડી ન જાય તો દાક્તરની દવા લેવી.

થાન સૂઝવાની સાથે તેના કોઇ ચોક્કસ ભાગ ઉપર દબાણ થતાં બહુ દર્દ થાય તો તે ભાગ કંઇક પાક ઉપર ચઢશે એવું સમજવું અને તુર્ત દાકતરની દવા લેવી.

સુવાવડીની બાબતમાં નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી ઉપયોગી છે.

૧. જો તેની તબિયત તદન સારી હશે તો તેના ચહેરામાં કંઇ પણ ફેરફાર માલમ પડશે નહીં. પણ તે જો સોહરાયેલો અને ફિક્કો જણાય અથવા તેનાં નસ્કોરાં ખેંચાયેલા જણાય તો તે નિશાની ખરાબ માનવી.

૨. તેની ઉંઘમાં ખલેલ થયા કરે તો સમજવું કે વખતે તેને ખરાબ તાવ આવશે કે ગાંડપણ થશે.

૩. ચોવીસ કલાક કરતાં વધારે વાર જોરમાં તાવ રહ્યો તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી.

૪. તેની નાડ દર મિનિટે ૯૦ કરતાં વધારે ચાલુ રહે તો તે ભયની નિશાની માનવી.

૫. દૂધ એક વખત ચાલુ થયા પછી એકદમ બંધ થઇ જાય તો તે ખરાબ તાવ આવવાની આગાહીની નિશાની સમજવી.

૬. સ્રાવ એકદમ બંધ થઇ જાય અગર છ દિવસ પૂરાં થવાં છતાં લોહી જેવો રાતોજ હોય અગર તેમાં દુર્ગંધ મારે અને ટુવાલ ઉપર લાલ રંગનો ડાઘો પડે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી.

તાવ, આંચકીનું ઝડપથી આવવું, સબકબાં, દૂધનું સુકાઇ જવું, સ્રાવનું કમી થવું અગર તદન બંધ થઇ જવું, સ્રાવમાં દુર્ગંધ, પેટમાં સોજો તથા દાબતા દુખાવો—આ નિશાનીઓ માલમ પડતાં

દાકતરની મદદ લેવી. દાકતર આવી પહોંચતા સુધી સાફ ગરમ પાણી વડે રુશની મદદથી ગુહ્ય ભાગો સાફ રાખવા અને દર્દીને બે ચમચા બ્રાન્ડી નવટાંક પાણીમાં નાખી આપવી.

આ રોગની સારવાર કરનાર બાઇએ બીજી સુવાવડીની સારવાર સાથે કદી પણ કરવી નહીં.

જાંઘ તથા પગનો સોજો:—સુવાવડ પછી જાંઘની મોટી કાળી શિરામાં લોહીનો ગડકો બાઝી જવાથી એક અથવા બેઉ પગ સુઝી કઠણ થઇ આવે છે અને જાંઘની અંદરની બાજુએ બહુ દુખાવો થઇ સોજો ઘણીવાર એટલો બધો આવે છે કે ચામડી તડતડી આવી ચળકયા કરે છે અને તેનો રંગ સફેદ દેખાય છે.

આવે વખતે તે ભાગોને તદન આસાએશ આપવી. તેને ઉંચકમૂક કરવા નહીં અને તેની ઉપર કદી પણ તેલ ચોળવું નહીં અથવા દબાણ કરવું નહીં. નહીં તો લોહીનો બાઝેલો ગડકો છુટો પડી હૃદય તરફ જવાથી દર્દી મરી જશે. ફકત મીઠાની પોટલી વડે તે ભાગને શેક કરી તેની આસપાસ રૂ લપેટી રાખવું અને દાકતરની મદદ લેવી.

ગાંડપણ:—પ્રસૂતિ પછી કોઇવાર સ્ત્રીને ઘેલછા થઇ આવે છે, તે દિગમૂઢ જેવી બેસી રહે છે અગર ખુબ ઉશ્કેરાઇ જઇ પોતાને મારી નાખવાની કોશિષ કરે છે.

આવે વખતે તેની ઉપર બારીક નજર રાખવી. તેની પાસેથી બચ્ચાને લઈ લેવું અને તુર્ત દાક્તરની મદદ લેવી.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત.

પ્રસુતિ દરમ્યાન નીચેના આકસ્મિક પ્રસંગો કોઇકોઇવાર જોવામાં આવે છે.

૧. રક્તસ્રાવ.

૨. નાળનું નીકળી પડવું.

૩. ગર્ભાશયનું ફાટી જવું.

૪. ગર્ભાશયનું ઉલટા થઇ બહાર નીકળી આવવું.

૫. તાણ.

આવે પ્રસંગે દાક્તરને તુર્ત બોલાવી મંગાવવા જોઇએ અને તે આવતા સુધી નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરવી.

૧. **રક્તસ્રાવઃ**—આ કોઇ કોઇવાર બાળક અવતર્યા પહેલા થાય છે. કેટલીકવાર બાળક અવતર્યા પછી, પણ ઑર પડતાં પહેલાં થાય છે અને કેટલીકવાર વળી ઑર પડયા પછી પણ થાય છે.

જો બાળક અવતર્યા પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તેા ગુહ્ય ભાગો બહારથી ધેાઈ નાંખી અંદરથી યેાનિમાર્ગ પણ પિચકારીવડે સાફ કરી, તે સ્ત્રીને બિછાનામાં આડી, ડાબે પડખે સૂવાડી પ્રથમ કમળના મુખની આસપાસ 'ઍન્ટીસેપ્ટીક ગૉઝ' નામના કપડાના ટુકડાઓ એકસેા ભાગ પાણીમાં એક ભાગ ફીનાઇલ નાખી તેના મિશ્રણમાં બોળી દાબી ભરવા. ત્યારપછી અંબેાડ જેવડા ચોખ્ખા રૂના ડુચા લઇ તેને પણ ઉપલાજ મિશ્રણમાં બોળી તે પણ આખા યેાનિમાર્ગમાં દાબી દાબીને ભરવાં. આખેા માર્ગ ભરાઇ રહે એટલે તે સ્ત્રીને છતી સૂવાડવી અને ગુહ્ય ભાગેા ઉપર એક ટુવાલ ઢાંકી પેટની આસપાસ એક પહેાળેા પાટેા તંગ બાંધવેા. ટુવાલને પાટાના નીચલા ભાગ સાથે એક સેફ્ટીપીન વડે મજબુત કરી દેવેા.

જો આ પ્રમાણે કરતાં ન આવડે તો તે સ્ત્રીને ફ્રજ્ઞ છતી સુવાડી તેના પેટ ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોળ મૂકવાં અને તેના બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર બરફ ફેરવવો.

જો બાળક અવતર્યા પછી પણ ઑર પડતાં પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તો પેટના નીચલા ભાગ ઉપર હથેળી વડે દબાણ કરી ગર્ભાશયની ગાંઠને મસળવી એટલે ઑર બહાર પડશે ને લોહી બંધ થશે. એમ કરતાં જો ઑર ન નીકળે તો એક હાથે પેટ ઉપરની ગાંઠને ટેકો આપી બીજો આખો હાથ ગર્ભાશયમાં ઘાલી ધીમે ધીમે આંગળા વડે ઑરને ઉખેડી કાઢવી.

ઑર પડયા પછી સ્રાવ બહુ થાય તો ગાંઠ ઉપર હથેળી મસળવી અને મજબૂત હાથે તે ઉપર દબાણ કરી લીકવીડ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ અર્ગટ નામની દવા એક ચમચી, અધોળ પાણીમાં મેળવી પાઇ દેવી. વળી ઠંડા પાણીમાં કપડાના ટુકડા ભીંજવી તે બહારના ભાગો ઉપર મુકવા.

કદાચ આ સર્વે ઉપાયો કારગત ન લાગે તો કુશની ટોટીવડે ખમાય એટલા ગરમ પાણીની પિચકારી મારવી. એમ છતાં પણ લોહી ચાલુજ રહે તો ગર્ભાશયમાં હાથ ઘાલીને જોવું કે તે ખાલી છે કે નહીં. જો ખાલી હોય તો બીજો હાથ પેટ ઉપર મુકેલો હોય તેની અને અંદરના હાથની વચ્ચે, ગર્ભાશયને ધીમે ધીમે મસળવું. જો અંદર ગળફા લોહીના બાઝી ગયેલા હોય તો તે કાઢી લઇ બેઉ હાથો વચ્ચે ગર્ભાશયને ધીમેથી દબાવવો.

આટલી વાતો ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી કેઃ—

૧. છોકરૂં અવતર્યા પછી કદી પણ યોનિમાર્ગમાં "ગૉઝ" કે રૂના ડુચા મારવા નહીં.

૨. ઑર પડયા શિવાય કદીપણ "અર્ગટ" નામની દવા આપવી નહીં.

૩. પિચકારીમાં કુકડુ પાણી વાપરવું નહીં પણ ખમાય તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું.

પુષ્કળ લોહી જવાથી શરીર શિથિલ થઇ ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો,

૧. કોઇ જાતનો દારૂ આપી લોહીનું ફરવું પાછું સતેજ થાય

૨. માથા નીચેથી તકિયા કાઢી નાખી અને ખાટલાના પગ આગળના પાયા નીચે ઇંટો મૂકી તે ઉંચો કરવો એટલે પગ ઉંચા થઇ માથું નીચું રહેશે. આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે માથા તરફ જેમ બને તેમ વધારે લોહી ફરે એટલે મૂર્છા આવી બેશુદ્ધિ ન થાય.

૩. હાથનાં આંગળાથી ખભા સુધી અને પગના અંગુઠાથી જાંગ સુધી મજબુત પીંડાશેકા પાટા* બાંધવા કે તેમાંથી લોહી જેમ બને તેમ છાતી અને પેટના અવયવો તરફ જાય.

૪. રબરની પિચકારીવડે, એક કે બે પાઈન્ટ જેટલા ગરમ પાણીમાં એક કે બે ચમચી ચોખ્ખું નીમક પીગળાવી તે પાણી ધીમે ધીમે સફરામાં દાખલ કરી તે અંદરજ રહે તેવી તજવીજ કરવી.

૨. નાળનું બહાર નીકળી આવવું:—જો પ્રસુતિ વખતે આ અકસ્માત્ થાય તો બાળકના શરીર અને માના કઠણ ભાગોની વચ્ચે તે દબાઇ જવાથી બાળકને મળતું લોહી બંધ થઇ તે મરી જવા સંભવ રહે છે.

અવિ પ્રસંગે જો અંદરનો તશિયો ફૂટી ગયો ન હોય અને પાણી વછૂટયા ન હોય તો તે સ્રીને ઉંધી સૂવાડી તેનું શરીર તેના ઘુંટણ તથા કોણી ઉપર રહે એવી રીતે ટેકવવું. એટલે ઘણુંકરી નાળ પાછી પોતાને ઠેકાણે બેસી જશે.

જો તશિયો ફૂટી ગયો હોય તો બેએક આંગળીવડે નાળને પકડી ધીમે ધીમે પાછી સેરવો અંદર ખોસવો અને વીણ આવતાં સુધી ત્યાં ને ત્યાં પકડી રાખવો.

સંભાળ લેવી કે કદીપણ નાળને કંઈ લાકડી કે એવાજ બીજા હથિયાર વડે પાછો અંદર ખોસવાની તજવીજ કરવી નહીં.

૩. ગર્ભાશયનું ફાટી જવું:—આ અકસ્માત્ ભાગ્યેજ બને છે. પણ તે ઘણો ભયંકર છે. એની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છેઃ—

* જુઓ દર્દીની સારવાર, પાન ૧૪૭.

૧. એકાએક પેટમાં કંઇ ફાટી જતું હોય એવું એકદમ થતું સખ્ત દર્દ.

૨. ઉપલું દર્દ થયા પછી એકદમ વીણનું બંધ પડી જવું અને જે ભાગનું દર્શન થતું હતું તે ભાગનું પાછું અંદર જતું રહેવું.

૩. લોહીનો સ્રાવ.

૪. યોનિમાર્ગમાં આંતરડાંનાં ગુંચળાંનો દેખાવ.

૫. શીત, અતિશય નબળી નાડ અને ઝડપનો તથા ઉપરઉપરનો શ્વાસ.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે દાક્તર આવતાં સુધી સૂવાવડીને દારૂ વગેરે આપી હુશિઆર રાખવા તજવીજ કરવી અને આંતરડાં વિગેરે બહાર દેખાતાં તેની ઉપર, ગરમ પાણીવડે બનાવેલાં ફીનાઇલ લોશનમાં બોળેલા રૂમાલ ઢાંકી રાખવો.

૪. ગર્ભાશયનું ઉલટા થઈ બહાર પડવું:—કેટલીક વાર ઓર જલદી ન નીકળે ત્યારે અણસમજુ દાયણો નાળને પકડી ખેંચે છે. તેના પરિણામે આ અકસ્માત થાય છે, તેની નિશાની નીચે મુજબ હોય છેઃ-

૧. રક્તસ્રાવ.

૨. યોનિમાર્ગમાં કંઈ ગોળ દડા જેવો લોહીથી ગળગળતો માંસનો લોચો.

૩. પેઢુમાં હમેશ દેખાતી ગાંઠનું નાબુદ થવું.

૪. શીત તથા નાળની નબળાઇ.

આ પ્રસંગ આવે ત્યારે એક હાથ પેટ ઉપર રાખી બીજા હાથે મુઠ્ઠી વાળીને વડે ધીમે ધીમે દબાણ કરી યોનિમાર્ગમાં આવેલા ગોળાને પાછો પોતાની જગ્યાએ બેસાડી દેવો.

તેમ ન થઈ શકે તો દાક્તર આવતાં સુધી દારૂ વિગેરે પાઇ સૌને .. રાખવી.

૫. તાણ:—પ્રસુતિ દરમ્યાન કોઇપણ દરજ્જામાં તેને તાણુ આવવા માંડે તો એક મિનિટની પણ ઢીલ ન કરતાં દાક્તરને તુર્ત બોલાવવા મોકલવા અને તે દરમ્યાન નીચે મુજબ કામ લેવું:—

૧. દર્દીને જમીન ઉપર સૂવાડી તાણુના ઝપાટાથી તેને પોતાને કંઈ ઈજા ન થાય એવી તજવીજ કરવી.

૨. તેના કપડાં તંગ હોય તો તે બધેથી ઢીલાં કરવાં. મુખ્યત્વે કરી ગળાની આસપાસ કંઈપણ તંગ પહેરેલું હોય તો તે કાઢી નાખવું.

૩. એક ટુવાલને ગડી વાળી તેના દાંતો વચ્ચે બેસી દેવો કે તેની જીભ કચરાઇ જાય નહીં.

૪. જો દર્દીને ગળવાની શક્તિ હોય તો તેને એરંડીઆનો જુલાબ આપી દેવો.

૫. રબરની પિચકારીવડે તેના સફરામાં સાબુ ને પાણીની પિચકારી મારી ઝાડો લાવવા કોશિષ કરવી.

૬. તેને કામળી વિગેરે ઓરાઢી તેનું અંગ ગરમ રહે તેવી તજવીજ કરવી; તેમજ તેને ગરમ ચહા, કૉફી કે દૂધ પાવું કે તેના અંગમાં પરસેવા છૂટે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ.

આ પુસ્તક પૂરૂં કરતાં પહેલાં આપણી દેશી રીત વિષે કેટલુંક વિવેચન કરવાની જરૂર છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડ વખતે હજુ ઘણા ખોટા રિવાજો ચલાવવામાં આવે છે, તેમાં સુધારો થવાની બહુ જરૂર છે. પારસીઓમાં પણ થોડાંજ વર્ષો ઉપર તેવાજ નુકશાનકારક રિવાજો ચાલુ હતા પણ તે હવે ઘણે ભાગે નીકળી ગયા છે. તેથી તેઓમાં સૂવાવડી ઓરતોના મોતનું પ્રમાણ આગળ જેટલું મોટું નથી. તેમાં મુખ્યત્વે કરી મુંબાઇ તથા નવસારી જેવાં મોટાં શહેરોમાં સુધરેલી ઢબનાં સૂવાવડખાનાંઓ બંધાઈ તેનો લાભ લોકો લેતા થયા તેથી ઘણો ફાયદો થયો છે. હિંદુઓમાં હજુ સૂવાવડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું મોટું છે. ઘણીવાર, સૂવાવડ થયા પછી થોડા મહિનામાં ક્ષયરોગથી અને બીજાં અનેક કારણોથી મોત નીપજતાં જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ ઘણે ભાગે આ ખરાબ રિવાજો છે.

પ્રથમ તો સૂવાવડને માટે પસંદ કરેલી જગ્યાએ બને તેટલું અંધારૂં રાખી તેમાં હવા જવાના દરેક સાધન બંધ કરી દે છે, તે બહુ ખોટું છે. પારસીઓમાં ઘણાં વર્ષો ઉપર ભોંયતળિયે ઘણુંકરી દાદરની નીચે વાડાની નજદીકમાં એક ખુણામાં મોટા કંતાનના પડદાઓ વહેરાણ્ઠ પાસે જડાવી લઈ સૂવાવડ માટે જગ્યા મૂકરર કરવામાં આવતી હતી, પણ તેઓ એ બાબતના ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યાથી તે રિવાજ નાબુદ થયો છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડીને માટે એકાદ જૂની પલંગડી વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ કેટલીકવાર જોઇએ તે કરતાં ન્હાની હોય છે. કોઇકજ શ્રીમંત હોય તો નવી વાણની પલંગડી ભરાવે છે. વળી તે ઉપરની પથારી પણ ઘણુંકરી જૂના ગમાની હલકા રૂની અથવા જૂનાં ફાટેલા ટાટની હોય છે, ચાદરને ઠેકાણે જૂનું ધોતિયું કે કંઈ જમાનાનો મેલ બાંધેલો સાલ્લો વાપરવામાં આવે

આ પલંગડી ઉપર પણ સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી બાઇને ન્હવાડયા

પછીજ સૂવાવડ તો જમીન ઉપરજ ટાટ નાખી તેની ઉપર ઘણે ભાગે કરવામાં આવે છે. પહેરવાનાં કપડાં પણ જૂનાં પૂરાણાં જુદી પોટલી બાંધી મૂકી રાખેલાં હોય તેજ વાપરવામાં આવે છે. પોતાની માની, માની માની અથવા પોતાનીજ આગલી સૂવાવડમાં વપરાયેલાં કપડાં ઘણે ભાગે વાપરવામાં આવે છે; કારણ કે ભાગ્યશાળી મનાય છે. ખાળકને માટે પણ જૂના ફાટેલા સાલ્લાના ટુકડા અથવા ધોતીયાંના કે પાઘડીના ટુકડા વાપરવામાં આવે છે. સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી તેજ કપડાં ધોઇને ઉંચા મૂકી રાખે છે. ફક્ત બ્રાહ્મણ લોકો દશ દહાડા પછી ભંગીને આપી દેછે. તે લોકો વળી તેનો શો ઉપયોગ કરતા હશે તે કહી શકાતું નથી. કહેવાની જરૂર નથી કે આવાં કપડાં વાપરવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે. વળી એ કપડાં ગરમ તો હોતાંજ નથી. દક્ષિણીઓમાં તો જૂના રૂનું ગોદડું પણ વાપરતા નથી; કારણ તેઓ રૂથી સંધીવા થાય એવું માને છે. તેથી બિછાનામાં તેઓ ફક્ત એક કામળજ વાપરે છે. ખરૂં જોતા આ સર્વે રિવાજો બહુ ખોટા છે. આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ સૂવાવડમાં સફાઇ અને સુઘડાઇની અતિશય જરૂર છે; માટે સાફ ધોયેલાં સફેદ કપડાં અને બનતા લગી નવાંજ બિછાનાં તેમજ ચાદર વિગેરે વાપરવી જોઇએ.

સૂવાવડ માટે પ્રાથમિક તૈયારી ઉપર લખ્યા મુજબનીજ કરે છે. તે સિવાય સૂંઠ, અસાળીઓ, મરી, સીંદુર, હીંગ ને લાલ દોરો, એટલુંજ તૈયાર રાખે છે. પહેલી ત્રણ ચીજો સૂવાવડીને વાયુ થાય ત્યારે આપવાને માટે હોય છે. ઘણુંકરી એવે વખતે અસાળીઓ એક પૈસા ભાર તળીને આપે છે. હિંગ તથા સીંદુર તથા લાલ દોરાનો ઉપયોગ પાછળ કહેવામાં આવશે. એ સિવાય બીજી તૈયારી એટલીજ કરે છે કે નજદીકની એકાદ હજામડીને પ્રથમથી ખબર આપી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે બોલાવે છે.

ન્હાનાં ગામો અથવા કસ્બાઓમાં તો ઘણુંકરી એકજ હજામડી એ કામ કરે છે. તેને પુરી માહિતી ન હોવાથી ઘણીવાર માઠાં પરિણામ નીપજે છે. સ્વચ્છતા શું તે તો તે સમજતીજ નથી. કોઇ કોઇ ભાગમાં

આવી સ્ત્રીઓ વધારે ન હોવાથી તે લોભી થાય છે અને પ્રસૂતિ જેવા અણીના પ્રસંગે વારંવાર બોલાવવા મોકલતા તે આવતી નથી અને મોંઘી થાય છે. વખતે મોં માગ્યા પૈસા આપતા પણ સુઆવાનો વખત આવે છે અને કદાચ ખડુ આજીજીથી આવે તો સૂવાવડનુ કામ કથળે છે. કેમકે પ્રથમની સુવાવડ વખતે તેના મહેનતાણુ ઉપરાંત તેણે માગેલું ઇનામ આપવામાં આવ્યુ નથી હોતું ! આ કેવું શોચનીય છે ! સારે નસીબે ઘણાંખરાં છોકરાંઓ કુદરતી રીતેજ જન્મ પામે છે, એટલે આની હરકત આવતી નથી, પણ જયારે કંઈ કારણથી છોકરૂં આડું આવ્યું હોય અથવા હાથ કે પગ દર્શનમાં હોય ત્યાંતો વગર આવડે એ લોકો ઘણુ નુકશાન કરી મૂકે છે અને તેથી મા અને છોકરૂં એ બન્નેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે અગર ખરખાદ જાય છે. આ દાઇઓ પ્રસૂતિ વખતે જોઇએ તેના કરતાં વધારે જોર કરે છે તેથી પણ નુકશાન થાય છે. તેઓ હમેશ પોતાના ઘરનું કામકાજ જેવું કે દળવા ખાંડવાનું, લીંપવાનું વિગેરે કરતી હોવાથી તેમના હાથના નખમાં ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે. તેથી સૂવાવડી બાઇને ઘણીવાર ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ ગામમાં એકની એક દાઇ હોવાથી ઘણીવાર એક બાઇનું ઝેર બીજી સુવાવડીઓમાં દાખલ કરી તે લોકોમાં પણ તાવ પેદા કરવાનું સાધન થઈ પડે છે. આ દાઈ સૂવાવડ વખતે પહેલવહેલી આવે છે ત્યારે પોતાના હમેશનાં કપડાંજ પહેરીને આવે છે. કંઈ ખાસ ધોયેલાં સફેદ કપડાં પહેરતી નથી. આવીને ગુજરાતી લોકોમાં તો હાથ પણ ધોતી નથી ને લાગલીજ સૂવાવડી પાસે જાય છે. દક્ષિણીઓમાં-મુખ્યત્વે કરી બ્રાહ્મણ વર્ગમાં-સૂવાવડી પાસે જતાં પહેલાં હાથ પગ ધૂએ છે અને થોડીવાર બેસી પછી ત્યાં જાય છે. જતાં વાર ઘણુંકરી એક આંગળીને ટેરવે થોડુંક તેલ લગાડી યોનિમાર્ગમાં તે મૂકી તપાસ કરે છે. તે તપાસ ફક્ત એટલીજ કે કમળનું મ્હોં ખીલ્યું છે કે નહીં અને ખીલ્યું હોય તો કેટલું. ઉપરથી તપાસ કરતાં તેમને આવડતુંજ નથી. આ અંદરની તપાસ ઘણું કરી ત્રણવાર તેઓ કરે છે. રાત્રિ બહુ ગઇ હોય અને કળ ઠંડી પડી ગઈ હોય તો ફરી એકવાર. છે.

જૂદા જૂદા "દરજજાની માવજત પણ ચમત્કારિક હોય છે. પ્રથમ તો આવતાં વાર તપાસ કરી કળ (વીણ) વગેરે સારી આવતી હોય તો બેત્રણ દેગડા ગરમ પાણી મૂકવા ઘરમાંના કોઇ આદમીને કહે છે. કેટલીક સુવાવડીને એકાદ સાલ્લો કે ઘાઘરો પહેરાવી પ્રથમથીજ જમીન ઉપર ટાટ પાથરી સૂવાડી રાખે છે. કોઇ કોઈ વળી "પણીઆર" (તશિયો) ફૂટતાં સુધી બેસાડે છે કે ફરવા દે છે. તેઓ સુવાવડની શરૂઆતમાં બાઇને ઝાડો કે પિશાબ કરવા દેતી નથી; કારણું તેઓ એમ માને છે કે પહેલેથી ઝાડો કરાવે તો સૂવાવડ થતી વખતે પેટ ચઢે. આને લીધે પરિણામ એજ આવે છે કે બાળકનું માથું અવતરવાની સાથેજ પિશાબ ને ઝાડો થઈ જાય છે. આમ થવામાં કેટલું જોખમ છે, તે આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સુવાવડીને ઉપર કહ્યું તેમ પ્રથમ ટાટ જમીન ઉપર નાખી તે ઉપર બેસાડી દઇ દાઇ તેની સામે મ્હોં કરી બેસે છે અને જયારે જયારે વીણુ આવે ત્યારે સૂવાવડીના પગની પાટલી પોતાના પગની પાટલી ઉપર મૂકાવી પોતાના ખભા સુવાવડી પાસે ઝલાવી તેને નીચે જોર આપવા કહે છે. આ પ્રમાણે તશિયો ફૂટી જતાં સુધી કરાવે છે. કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્રમાણે નાહક જોર કરાવવાથી બાઇ થાકી જાય છે. જેવું પાણી છૂટયું કે તુર્ત બાઇને છતી સુવાડી દે છે અને પછી દાઇ ફરી યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકી તપાસ કરે છે. આ વખતે પણ તે,હાથ ધોતી નથી એટલે નખ સાફ કરવાની તો વાતજ શાની હોય? આ તપાસ ઉપરથી બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં છે, તે સીધું આવેલું કે આડું, તે તેમને સમજ પડે છે. ત્યાં સુધી તેમને કંઈ સમજ પુડતી નથી. તપાસ કર્યા પછી માટોડીથી હાથ ધોઇ નાખે છે. બાળકનું માથું યોનિમૂખ આગળ દેખાવા માંડે અથવા તેના વાળ દેખાય એટલે સૂવાવડીના માથા આગળ જઇ બે હાથ પહોળા કરી તેના પેટ ઉપર મૂકી એક બે હડસેલા મારી બાળકને બહાર કાઢી નાખે છે. કોઇવાર વીણ "કપરી" (હુંડી) હોય અથવા પેટ મોટું હોય ત્યારે બે બાઇઓ ઉપરાછાપરી એક ઉપર એક હાથ મૂકી બન્ને સાથે ઠેલા મા

છે. આટલું છતાં પણ વખતે બાળક ન અવતરે તો, કોઈ કોઇ અણુ-ઘડ દાઇઓ ડાબે પડખે ઉભી રહી પોતાનો જમણો પગ સૂવાવડીના પેટ ઉપર ગાંઠને ઉપલે ભાગે મૂકી તેવડે એક બે ઠેલા મારે છે. આ પ્રમાણે હાથ કે પગનું જોર આપવાથી પેરિનીયમ ચીરાઈ જવાનો અને ગર્ભાશયને તેમજ બાળકને કેટલું નુકશાન થવાનો સંભવ છે તે સહેજ સમજી શકાશે. કોઇકજ સમજુ હોય છે તે પગવડે આચકો મારતી નથી. કારણ, બાળક "ઘોલાય" (દુખી થાય) એમ તે માને છે.

છોકરૂં સાંપડયુ કે તુર્ત સૂવાવડીને જરાક પણ જંપવા ન દેતાં લાગલુંજ પેટ ઝાલી રાખી "ગોટલો" (ગાંઠ) આગળ દાબી એક બે ઠેલા મારી ઓર કાઢી નાખે છે અને ન નીકળે તો નાળ ખેંચી તે કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેથી કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉલટો બહાર નીકળી આવે છે. કોઇ કોઇ વળી યોનિમાર્ગમાં અડધો હાથ ઘાલી ઓરને બહાર ખેંચી કાઢે છે. આથી કેટલીકવાર ગર્ભાશયને અંદરથી ઇજા થવાનો અથવા ઓરનો કંઇક ભાગ અંદર રહી જવાનો તેમજ બહુ રક્તસ્રાવ થવાનો ભય રહે છે.

અત્રે વળી એક વિચિત્ર રિવાજ ટાંકી લેવાની જરૂર છે. તે એકે છોકરો જન્મ્યો હોય તો તુર્ત ઘરમાંની એકાદ બાઇ થાળી વગાડે છે, અને તેના ઉપર પાણી છાંટે છે. એમ કરવાનો હેતુ તેઓ એમ સમજે છે કે બાળક બહીતાં ન શીખે અને ચમકી ન ઉઠે. છોકરી થાય તો થાળી વગાડતા નથી પણ પગ ઉપર ખોબો ભરી પાણી તો છાંટે છેજ. આ ફક્ત ઠાલા વહેમોજ છે. વખતે તેમ કરવાનો મૂળ હેતુ બાળકને રડાવી દમ લેવડાવવાનો હોય એમ ધારી શકાય.

ઓર પડયા પછી બાઇને સૂવાડી રાખે છે. તેના પેટ ઉપર કંઇ હાથ દાબેલો રાખવામાં આવતો નથી અથવા પેટ ચોળવામાં આવતું નથી. પ્રથમ છોકરાની સારવાર કરવામાં આવે છે. નાળને છોકરાંની ડુંટી તરફ દોહી ડુંટીથી આઠ આંગળ માપી છરીવડે કાપી નાંખે છે. આ છરી ઘણું કરી દાઇ પોતાના સાથે ઘેરથી લેતી આવે છે. કાપ્યા

પછી ગુજરાતી લોકોમાં તેની ઉપર સીદુર અને રૂ લગાડી "નાડાછડી" (લાલ સુતરની દોરી)થી બાંધી લઇ બાળકને ગળે બાંધી દે છે. દક્ષિણીઓમાં સીંદુરને બદલે હીંગ લગાવી નાળનું ગુંચળું વાળી તે ઉપર રાખ ભભરાવી દાબી દઇ ચીથરાંના ટુકડાવડે કમ્મરે બાંધી દે છે, અને રોજ ઉપર તેલ મૂકયા કરે છે. તેથી પાંચ છ દહાડામાં તે ખરી જાય છે. નાળ ડુંટી તરફ દોહવાનો હેતુ એટલો જ કે તેમાંનું લોહી બનતાં લગી છોકરાંના શરીરમાં દાખલ થઇ જાય.

ત્યાર બાદ દાઇ પ્રથમ બાળકને ન્હવરાવે છે. પોતાના પગ લાંબા કરી તે ઉપર બાળકનું માથું પાની તરફ રહે એવી રીતે તેને સૂવાડી મેંથમ બાજરીનો કે ચણાનો લોટ અને હળદર એ ચીજો આશરે અધોળ અધોળ લઇ તે વડે મુખ ચોળી તેના શરીર ઉપરનું ચીકણું પડ કાઢી નાંખે છે. ચોળતાં ચોળતાં ગરમ પાણી નાખતા જાય છે. તેઓ એમ માને છે કે ચીકણું પડ બધું કાઢી ન નાંખે તો છોકરૂ ગંધાઇ ઉઠે, પણ તે બરાબર નથી. અતિશય ચોળવાથી વખતે બાળકની ચામડીને નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. વળી તેઓ પોતાનો હાથ બોળી પાણીની ગરમી માપી જુએ છે તેથી પાણી જોઇએ તેના કરતાં વધારે ગરમ રહે છે. ન્હવાડતાં લગભગ અડધો કલાક લગાડે છે. ત્યાર બાદ તેના માથા ઉપર કંઈ ધોતિયાં કે બીજા કપડાનો કડકો બે આંટા વીંટી ત્રીજે આંટે તેને મજબૂત ગાંઠ વાળી બાંધી દે છે. તેમ કરવાનું કારણ તેઓ એવું જણાવે છે કે માથામાં પવન ભરાય નહીં. ખરો હેતુ એ હોવો જોઇએ કે બાળકના માથા ઉપર પ્રસૂતિ વખતે થતા દબાણથી સોજો થઈ આવે છે તે જલદી પાછો નીકળી જઇ માથું સરખુ ઘટમ-જદાર બને. આ પાટો દશ દિવસ સુધી દરરોજ ન્હવાડયા બાદ બાંધવાનો રિવાજ છે, ખરૂ જોતાં તેની કંઈ જરૂર નથી. આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ માથું જેમ ખુલ્લું રખાય તેમ સારૂ. વળી સોજો, પાટો ન બાંધે તો પણ પોતાની મેળે ઉતરીજ જાય છે. બાળકને ન્હવાડયા પાછી તેનું અંગ લુંછી તેને બળોતીયાં તરીકે બીજો સાલ્લાનો કડ

ધોતિયાનો જૂનો કકડો ઓરાઢી, માની પલંગડી ઉપર સૂવાડે છે. આ પ્રમાણે વીસ દહાડા સુધી માના પડખામાં સુવા દઈ પછી મુહુર્ત્ત જોઇ તેને ઘોડીયામાં સૂવાડે છે. કોઇ કોઇ વાર જ્યારે પહેલીજ વેત હોય અને સૂવાવડીને બરાબર બાળકને સાચવતાં ન આવડતું હોય ત્યારે તેની મા અડકીને બાળકને સાચવે છે.

બાળકની ઘટિત સારવાર કર્યા પછી સૂવાવડની માવજત શરૂ કરવામાં આવે છે. પ્રથમ તો એક થાળમાં "ફૂલ" (કડક) દારૂ અર્ધો શીશો નાખી તેમાં બાઇને અડધોક કલાક બેસાડી રાખે છે. તે દરમ્યાન દાઇ પોતે, છોકરી અવતરી હોય તો ઘરની અંદર ચોકમાં અને છોકરો હોય તો ઘરની બહાર આંગણામાંજ ખાડો ખોદી તેમાં મેલું, ઑર વિગેરે લઇ જઈ દાટી દે છે. છોકરીને માટે ઘરમાં ખાડો ખોદી ઑર દાટવાનું કારણ એવું મનાય છે કે તેથી છોકરી સારી ચાલની અને ઘરરાખુ નીવડે. ઑર દાટયા પછી હાથ લુંછી ખાટલો ઠીકઠાક કરી તે ઉપર ગોદડું કે ટાટ પાથરી તૈયાર કરે છે; પછી સૂવાવડીને નહવડાવે છે. તેને દારૂવાળી થાળી ઉપરથી ઉઠાડી પાટલા ઉપર બેસાડી ગરમ પાણીએ [illegible] ચોળીને બે ત્રણ બેઢા પાણીથી તેનું બધું અંગ સાફ કરે છે. તેમ કરતાં વખતે બાઇને ચક્કર આવે તો જરાક આંખો દાબી બેસાડી રાખે છે. કોઈક વળી વધારે અશક્ત હોય તો તેને સૂતાં સૂતાંજ ગરમ પાણી નાખી નહવાડે છે. નહવારતાં લગભગ અરધો કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વાર લગાડે છે. અંદરના ગુહ્યભાગમાં પણ પાણીની છાલકો મારી ધોવાડે છે. ત્યારપછી તેનું અંગ લુછી, ધુમસ (કાજળ)' સીંઠું, હળદર, ગોળ અને દિવેલ એ પાંચ ચીજોનો લોચો કરી તેને લુગડાના કકડામાં એક પોટલી કરી તે ગુહ્ય ભાગમાં અંદરની બાજુએ મૂકે છે, આ પોટલી ત્રણ દહાડા સુધી નવી આપવામાં આવે છે. પોટલી મુકયા બાદ, પાશેર રાખોડી ચાળી તેને એક બીજા લૂગડાંના કકડામાં મુકી તેનો લંગોટ બાંધી, બાઇને ઉભી રાખી ધાધરાના ઓતાનાનો પાટો બાંધે છે. આ સર્વેમાં કેટલું બધું જોખમ સમાયલું છે તે આપણે

આગળ વાંચી ગયા છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે બાઇને જરાક પણ જોર કરવા ન દેતાં તેને તદન સ્વસ્થ સૂવાડવી જોઇએ. તેને બદલે તેને લાંબો વખત બેસાડવામાં આવ્યાથી સ્રાવ વિગેરે થવાનું બહુ જોખમ રહે છે. વળી સફાઈ સુઘડાઇને બદલે તરેહવાર-કાજળ, રાખ-જેવી ચીજો અંદર દાખલ કરવામાં પણ અતિશય જોખમ રહે છે. આ સર્વે ઉપરથી સુવાવડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે રહેવાનું કારણ આપણને ઝટ સમજાઇ આવે છે. પહેલે દિવસે વધારે સ્રાવ હોય તો લંગોટ ઘણે ભાગે દહાડામાં બે વાર બદલે છે. નહીં તો બીજે જ દહાડે તે કાઢવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પાટો ઘણેખરે સાત દહાડા બાંધે છે અને લંગોટ દશ દહાડા રાખે છે. કોઇ કોઇવાર પાટો પણ દશ દહાડા બાંધે છે. દશ દહાડા પછી લંગોટને બદલે ફકત લુગડાની ગડી રાખે છે. કાજળ વિગેરેની પોટલી ત્રણ દહાડા આપ્યા પછી દશ દહાડા સુધી દારૂનાં પોળ અંદર મુકાય છે અને ત્યાર પછી દાઇ પોતાને ઘરથી માર્યાં, રસકપૂર, હીંગળોક, જાયફળ, વાવડીંગ વિગેરેની ગોળીઓ બનાવી લાવી તે વાપરવા આપે છે. આ ગોળીઓ ઘણું કરી બીજા વીશ દહાડા સુધી વાપરવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે સુવાવડ વખતે માવજત કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ દાઇ ખરડાયેલા કપડાં લઇ જાય છે અને તે નદીએ કે તળાવે ધોઇ બીજે દિવસે સવારના પહોરમાં પાછી ફરી સૂવાવડીને તેમ જ બાળકને ન્હવાડે છે. સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલા છોકરાંને ન્હવાડે છે. દશ દહાડા સુધી બાળકને હળદર અને લોટ ચોળે છે. પછી ફકત પાણીથી જ ન્હવાડે છે. સૂવાવડીને ન્હવાડતા પહેલાં પાટલા ઉપર બેસાડી અજમો નાંખી કકડાવેલું તેલ, આશરે અધોળેક અથવા થોડીક કંકોડી ચોળે છે અને બાંડેલી વજ ઉકાળી તે વડે માથું ચોળી પછી ધુપેલ નાખી વાળ ઓળે છે અને ચોટલો બાંધ્યા પછી ન્હવાડે છે. દક્ષિણીઓમાં શ્રીમંત વર્ગમાં લાક્ષાદિ તેલ ચોળવામાં આવે છે. અંગ્રેજોમાં ફકત હળદર અને કપૂર તેલમાં મેળવીને ચોળે છે. ચોળતાં ચોળતાં શરીરની સારીરીતે તે ચંપી કરી પછી ગરમ પાણીથી

ન્હવાડે છે; તેથી તેને પુષ્કળ પરસેવો પડે છે. તે સૂકાવા માટે ન્હવાડયા પછી ખાટલા ઉપર અદ્દકડી બેસાડી નીચે સગડી મૂકી તે ઉપર થોડાક સુવા એકલા અથવા તેની સાથે થોડીક મેથી અને દાસ-ણુના છોડાં નાખીને તેની ધુણી દરરોજ આશરે અડધો કલાક દશ દહાડા સુધી આપે છે. ત્યારબાદ ગુજરાતી લોકોમાં અંગારા કાઢી નાખે છે. પણ દક્ષિણી લોકોમાં તો શિઆળાના દહાડામાં ખાટલા નીચે રાત્ર દિવસ દેવતા રાખે છે. ચોમાસામાં તેથી ઓછો વખત રાખે છે અને ઉનાળામાં વળી તેના કરતાં પણ ઓછી વાર રહેવા દે છે. આ રીતે શેક કરવાથી શરીરનો બધો વાયુ ઉડી જાય છે, એમ તેઓ માને છે; પણ તે બરાબર નથી. બહુ શેક ખોટો છે. તેથી ઉલટી નામ-ળાઇ વધે છે. આ ન્હવાડવાનું કામ બહુ સકાળેથી ઘરમાંના બીજાં માણસો ઉઠતાં પહેલાં કરવામાં આવે છે, તેથી સૂવાવડીને પૂરતો આરામ મળતો નથી. ન્હવાડયા પછી પ્રથમ મુજબ પોટલી તથા લંગોટ બાંધી આગલે દિવસે ધોઇ આણેલાં કપડાં પહેરાવી અંગમાંથી કાઢેલાં ફરી ધોવા લઇ જાય છે. આ પ્રમાણે દાઇ ... જ સવારે એકવાર ન્હવાડવા આવે છે. ત્યારપછી ફરીથી આવતી નથી અને ખાસ જરૂર શિવાય સૂવાવડીને કોઇ અડતું નથી. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે કદાચિત, તેને તાવ આવતો હોય તો તે એકદમ માલમ પડી આવતો નથી અને તેથી કેટલીકવાર માંદગી વધી જાય છે. આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે આ સઘળા રિવાજોમાં ઘણો સુધારો થવાની બહુ જ જરૂર છે. ન્હવાડતાં પહેલાં કેટલીકવાર પાંચ દહાડા અને કોઇકવાર વીસ વીસ દિવસ સુધી સુવા, સૂંઠ, ગોળ અને ઘીનો ગોળો ખવાડે છે. કેટ-લાંક છઠ્ઠે અને આઠમે દહાડે ન્હવાડતાં નથી. કારણ, તેમ કરવાથી નુકશાન થાય છે એમ માને છે. આ બાબત તેમનામાં એક કહેવત છે કે "આઠ કાટ અને બારેવાટ."

સૂવાવડીને ખોરાક પણ જોઇએ તેવો આપવામાં આવતો નથી. પહેલા ત્રણ દિવસ ઘણું કરી ગુંદરની રાખ જ આપે છે. ગુંદરને દેશ દહાડા ... તેમાં ગોળ નાંખી રાબ બનાવે છે, કેટલાકો વળી ગંઠોડા

પીંપર, આસવ, ઘઉંનો લોટ, ગુંદર અને ઘીની રાખ આપે છે; પણ છોકરૂં પૂરે મહિને અને જીવતું આવ્યું હોય તોજ તેમ કરે છે. મૂએ છોકરૂં આવ્યું હોય અથવા અધુરે ગયું હોય તો ફક્ત કળથી ઉકાળી તેનું પાણીજ ત્રણ દહાડા સુધી આપે છે; બીજું કંઇજ આપતા નથી. આમ કરવું કેટલું ભૂલભરેલું છે તે કહેવાની જરૂર નથી. અધુરે છોકરૂં ગએલું હોય એવી સ્ત્રી, સ્રાવ વગેરેના કારણથી નબળી થયેલી હોય તે ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાક વિના રહે તો તેની ગતિ કેવી થવી જોઇએ તે સહેજ કલ્પી શકાય એમ છે. કોઇ કોઇ તો વળી સૂકો રોટલોજ આપે છે. ત્રણ દહાડા પછી રોટલો, ડુંગળી અને આદું એટલુંજ દશ દહાડા સુધી ખાવા આપે છે. છોકરૂં જીવતું આવ્યું હોય તો ત્રણ દહાડા પછી ઘઉં ઘી અને જૂના ગોળની રાબડી અથવા શીરો આપવામાં આવે છે. એ શીરો નવટાંક, પાશેર કે અચ્છેર રૂચિ પ્રમાણે અપાય છે. તે શિવાય ઘણું કરી બીજો કંઇ ખોરાક આપવામાં આવતો નથી. શીરો જો કે હલકો મનાય છે તોપણ તે વધારે અપાય તો પચવો કઠણ છે; તેથી બાઇ જો મજબૂત બાંધાની હોતી નથી તો તેને અપચો થઇ વખતે તાવ આવે છે. ચાર દિવસ પછી કોઇ કોઇ ઘીમાં વઘારેલી કે તળેલી શાકભાજી, સૂરણ, રતાળુ, દૂધી તેમજ વળી પૂરી, રોટલી, વેઢમી, કેળું વિગેરે પણ આપે છે. તેલ, ખટાશ, હીંગ મીઠું પણ દશ દિવસ સુધી આપવામાં આવતું નથી. મીઠું (નીમક) આપે તો કેરો પાકે, સણકા થાય અને પરૂ પડે એમ માને છે. તેમજ ચોખા આપે તો વાયુ થાય અને છોકરાંનું પેટ ગડે એમ માને છે; પણ તે ખોટું છે. ગરીબ લોકો બિચારા કોદરીની ખીચડી જ ખાય છે; કારણ તેમને શીરો મળી શકતો નથી. દશ દહાડા પછી દાળભાત આપવામાં આવે છે. કાંજી દૂધ બીલકુલ આપવામાં આવતું નથી; કારણ તેથી તાણ થાય, તાવ આવે અને સળક નાખે એવું માને છે; એ માનવું પણ ભૂલભરેલું છે. હાલ કેળવાયેલા લોકોમાં તેનો થોડોઘણો વાપર શરૂ થયો છે. દક્ષિણીઓમાં પહેલા દિવસથીજ ઘઉં તથા ઘી અને ગોળનો શીરો કરી બાર દહાડા સુધી તેજ આપે છે. બાર દિવસ પછી દૂધ, તેલ ને મસાલા

વગર બાકીનો બધો ખોરાક આપે છે. એ શિવાય શૌ સૌની બેગવાઈ મુજબ મેથીના, ગુંદરના કે અસાળીઆના લાડુ બનાવી ખવરાવે છે.

લાડુ ખવરાવવાનો મૂળ હેતુ એટલો જ હોય છે કે થોડા જથામાં બની શકે એટલી પુષ્ટિ આપવી. વળી કેટલાક શ્રીમંત લોકો "સૌભાગ્ય સુંઠ" બનાવી ખવરાવે છે. તેની બનાવટમાં નીચલી ચીજો આવે છેઃ—

સુંઠ	તોલા	૭	પિંપર	તોલો	૧
સાલમ મીસરી	,,	૫	તમાલપત્ર	,,	૧॥
સફેત મુસળી	,,	૫	એલચી	,,	૧
ગોખરૂ	,,	૫	લવિંગ	,	૦॥
ચણકબાબ	,,	૨	ભુઇકોળું	,,	૪
કમળબીજ	,,	૪	આસકંદ	,,	૧
જાવંત્રી	,,	૭	શતાવરી	,,	૧
બદામનાં બીજ	,,	૫	કાકડીનાં બીજ	,,	૦
પસ્તાં	,,	૨	બંગ ભસ્મ	,,	૧.
બેદાના	,,	૨	માક્ષીક	,,	૧
તજ	,,	૧	માવો	,,	૧૦-૧૫
વંશલોચન	,,	૨	ઘી	,,	૧૦
સાકર	,,	૧૩૦			

આ સર્વ ચીજોનો પાક બનાવી તે રોજ નવટાંક કે પાશેરને આશરે ખવરાવે છે અને ઉપર દૂધ પાય છે. દૂધ એ સુંઠને લીધે પાચન થઇ શકે એમ તેઓ માને છે. એ ખોરાક ઠીક છે.

સુવાવડીને પાણી પણ છમકારેલું જ પાવામાં આવે છે. એક કોરા ઘડામાં પાણી નાખી તેમાં ઉના કરેલા ઢેખાળા નાખી પછી તે પાય છે. એમ કરવાનો હેતુ એવો મનાય છે કે સૂવાવડીને વાયુ ન થાય અને તેનું પેટ ન ફુલે. આ પણ ખરાખર નથી. સાદું ઠંડું પાણી પીવાથી કંઇ નુકશાન થતું નથી. ઉલટો આરામ લાગે છે.

અધૂરે છોકરૂં ગયું હોય અથવા પૂરે મહિને મૂએલું અવતર્યું હોય તો કળથીના પાણી શિવાય બીજું પાણી પણ પીવા આપતા નથી અને તેને છેક પાંચ છ દહાડે ન્હવરાવે છે, કારણ તેને ન્હાવાની શક્તિ રહેતી નથી. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ખોરાકજ બંધ કરે તો શક્તિ હોય જ ક્યાંથી? કેટલીક વખતે સાતમા કે દશમા દહાડા સુધી ન્હવાડતા નથી અને તેલ પણ ચોળતા નથી. ફક્ત શરીરે દારૂ ચોળી ન્હવરાવે છે.

સૂવાવડી સ્ત્રીને હાથે પગે સોજા હોય તો બાવળની પાલી, બોરડીનો પાલો, જાંબુડાનાં પાંદડાં, અંતરવેલ વિગેરે પાણીમાં નાખી ઉકાળી તે પાણીવડે ન્હવરાવે છે.

સૂવાવડીને પિશાખ ન ઉતરે તો ફક્ત કેશુડાનાં ફુલ બાફી તેને પેઢુ ઉપર તથા ગુહ્ય ભાગો ઉપર બાંધવામાં આવે છે. તે શિવાય બીજો કંઇ ઉપાય કરતા નથી. આથી કેટલીકવાર સોજો વિગેરે ઉતરી ફાયદો થાય છે, પણ કોઇવાર કંઇ પરિણામ નીપજતું નથી અને સ્ત્રી હેરાન થાય છે. એવે વખતે સળી મૂકાવવીજ જોઇએ.

તેને ઝાડો ન ઉતરે તો સુવા, વાંસની ગાંઠ અને ગોળ ઉકાળીને આપવામાં આવે છે. એથી બધા મળ નીકળી જાય છે એમ તેઓનું માનવું છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દિવેલ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે.

સૂવાવડીની મોટામાં મોટી દવા સુવાનું પાણી હોય છે. તેથી ગાંઠને મજબૂતી મળી સ્રાવ નિયમિત રીતે થવાનું માનવામાં આવે છે અને તે ખરૂં છે. એ શિવાય ત્રીજા દિવસથી ખાસ ઉકાળા કરી પાવામાં આવે છે. અમદાવાદમાં બોખી ભાગોળવાળાની પડીઓ તથા સુરતમાં દુર્લભ ગાંધીની અથવા બરાનપુરી ભાગોળવાળાની પડીકીઓ મશહુર છે. એ પડીકીઓ સાત દહાડા સુધી પાવામાં આવે છે. દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્ત લવીંગ અને જાયફળ આપે છે. જેઓ શક્તિવાન હોય તેઓ વળી હેમ ગર્ભની માત્રા રાખી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે અંગમાં ગરમી લાવવા સારૂ તેનો ઉપયોગ કરે છે. કેશર

કસ્તુરી વિગેરેનો પણ પાનના બીડામાં એજ અર્થે ઉપયોગ કરે છે. તેને "केसर वाडा" કહે છે. જયારે ગાંઠ બરાબર મજબૂતી નથી પકડતી ત્યારે ઘી તથા મધની સાથે સાગરગોટો તથા હીંગ મેળવી ઋણ દિવસ સુધી આપ્યા કરે છે. જેમ ગુજરાતીઓમાં ઉપર કહેલી પડીકીઓનો ઉકાળો આપવામાં આવે છે તેમ દક્ષિણીઓમાં दश मूळादि क्वाथ આપવામાં આવે છે, અને તે ઘણું કરી છઠ્ઠા દિવસથી શરૂ કરી દશ દિવસ સુધી ચાલુ રાખે છે. એમાં સાફ દસ્ત અને સ્રાવ છૂટવવાનો ગુણ હોવાથી સારો ગણાય છે. તાવ આવતો હોય તો સાતથી વધારે દીવસ પણ આપવામાં આવે છે. હાલમાં વળી ઘણાકો બ્રાન્ડીનો ઉપયોગ કરે છે. કેટલીક બાઈઓ ગરમી લાવવાના હેતુથી તેને અંગ ઉપર ઘસાવે છે ને કેટલીકો પીવામાં વાપરે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે. દાક્તરની સલાહ વિના તે કદી વાપરવો ન જોઇએ.

સૂવારોગમાં હિંદુઓમાં ચીલોત્રા નામના પક્ષીને પાણીમાં ઉકાળી તે વડે ન્હવરાવવાનો તથા તે પાણીમાંથી થોડુંક પાવાનો રિવાજ છે. એથી ઘણાકને ફાયદો થાય છે એમ માને છે. એ પક્ષીને મારી પીંછાં સાથેજ સૂકાવી મૂકેલું હોય છે અને તે એક ઘણી ઉકમાઈની ચીજ તરીકે જાળવી રાખવામાં આવે છે.

દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્તજ તેમજ બાર દિવસ સુધી દરરોજ દહાડામાં બે વાર બાવળ, બોર અને ખકુલ્લ એ ત્રણ પૈકી એકની છાલ, ફટકડી, કાથો અને જાયફળ એને ભેગાં ઉકાળી તે પાણી વડે સર્વ ગુહ્ય ભાગો સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે સારો છે.

સૂવાવડીને બારમે દિવસે ઉઠાડી ન્હવરાવી તેનઃ ખાટલો બીજી જગ્યાએ મૂકે છે અને જે જગ્યાએ તે અસલ હતો તે જગ્યા લીંપી કાઢે છે. એ દિવસથી ઉઠબેસ અને હાલ ચાલ કરે છે, પણ બીજા માણસને અડકી શકતી નથી. વીસ દહાડા પછી ઘરમાં ફરહર કરે છે, એટલે જઈ બેસે છે અને બીજા માણસને અડકે છે. કેટલીકો વળી પાણી ભરવા પણ જાય છે. ચાળીશમે દહાડે (સવા મહિને) કેટલાને અડકી ઘરનું કામકાજ કરે છે.

જન્મેલાં છોકરાંની સારવારમાં પણ હિંદુઓમાં ઘણી ખામીઓ જોવામાં આવે છે. બચ્ચું અવતર્યા પછી તુર્ત નાળ કાપી કાઢી લેતા હથી પણ ઑર પડતાં સુધી એમને એમ રહેવા દે છે તે બરાબર નથી. બાળક જન્મ્યા પછી માને ન્હવાડયા બાદ તેને પૈસાભાર મધ ને દિવેલ ચટાડવામાં આવે છે અને ખોરાકમાં પહેલા ત્રણ દહાડા સુધી પૈસા પૈસાભાર ગોળ અને ઘીને હલાવી ફીણીને આંગળીવડે ચટાડયા કરે છે. જ્યારે પણ તે રડે ત્યારે તે ભૂખ્યુ થયું છે એમ સમજી ચટાડવામાં આવે છે. ત્રીજે દહાડે માને ધવરાવે છે પણ ખરેખરૂ દૂધ ચોથે દહાડે આવે છે ત્યારેજ ઉપલો ખોરાક બંધ કરે છે. જો ઘીને ગોળ ચાટતું નથી તો તેને "ગળશુથી" પાય છે. પાણીમાં ગોળને ઉકાળે તેને આ નામ આપવામા આવ્યુ છે. આ ચીજ એક ન્હાની છીપોલી વડે અથવા એકાદ પ્યાલામાં નાખી લુગડાના કાકડા વડે પાવામાં આવે છે. બાળકને રતવા હોય અથવા તે કાળું પડી ગયુ હોય અથવા કોઇ સ્ત્રીનાં છોકરાં જીવતાં ન હોય તો તેને ગોળની ગળશુથી આપવામાં આવતી નથી પણ તેને બદલે સાકર કે પતાસાને પાણીમાં ઉકાળી પાવામાં આવે છે અને તેની માને ન્હવરાવતી વખતે તેલ ચોળતાં નથી. જન્મ્યા પછી તુર્ત માને ધવરાવતા નથી તે ભૂલ છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ કલાકમાં ધવરાવવાથી મા તથા બાળક બન્નેને ફાયદો થાય છે. માની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે અને બાળકને ઝાડો સાફ થાય છે.

કેટલીકવાર માનું દૂધ બચ્ચાંને મળીજ શકતું નથી ત્યારે તેને ગાયનું દૂધ આપવાનો રિવાજ છે પણ તે ચોખ્ખુ નર્યુંજ આપે છે તેથી તે બાળકને પચતું નથી. ઘણું તો એટલુજ કરે છે કે દૂધ ઉકાળતી વખતે તેમાં લીંડીપીપર નાખે છે અને ઉકાળ્યા પછી તે ઉપરની તર કાઢી નાખે છે, પણ અંદર પાણી કે ખાંડ નાખતાં નથી. એકવાર પીપર ઉકાળ્યા પછી ફેંકી દઇ બીજી વખતે નવીજ નાખે છે. પાણી ન નાખવાને લીધે દૂધ બહુ ભારે રહી પચતું નથી માટે આગળ કહી ગયા તેમ ઉમ્મર મુજબ વધતા ઓછા પ્રમાણથી પાણી તથા ખાંડ નાખવાં જોઇએ. ખાટલી વડે દૂધ પાઇ ન શકવાને લીધે એકાદ પ્યાલામાં

લઇ તેમાં એક ધોયેલા કપડાનો ઢીલો કકડો વણી ચંદર તે બોળી બાળકના મ્હોંમાં મૂકે છે એટલે તે ચૂસે છે; અથવા તો નાની છીપોલી વડે પાય છે. આ પાછલી રીતથી કેટલીકવાર બાળકને જોઇએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાઇ જવાથી તેનું પેટ ફૂલે છે અને તે ઉલટી કરે છે. કોઇ કોઇ વાર તેને આંકડી પણ આવે છે. માટે બનતાં સુધી તેને બાટલી વડે અગર પ્યાલામાં કાકડો મૂકી તે વડે પાવું અને તે લેવાની આનાકાની કરે એટલે આપવું બંધ કરવું. બાળક વખતે દૂધ નથી પીતું તો તેને ઘી અને ગોળ ચટાડયા કરે છે અને બે મહિનાનું થાય એટલે કંદોઇને ત્યાંથી અમૃતપાક લાવીને આપે છે પણ તેમ કરવું બરાબર નથી. બાળકને માટે દૂધ જેવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકે નથી.

ગરીબ તેમજ વચલા વર્ગના હિંદુઓમાં બાળકને ન્હાનપણથી બાળાગોળી આપવાનો રિવાજ છે તે બહુજ ખોટો છે. તેમાં અફીણ આવતું હોવાથી બાળકને તેની ટેવ પડી જાય છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ તેની પાચન શક્તિ કમી થતી જાય છે અને તે છેક અશક્ત થઇ જાય છે; માટે એવી ટેવ પાડવી નહીં.

એ શિવાય કેટલાકો નિયમિત રીતે તેને હરડેના ઘસારા કિંવા બાળઘુંટી આપે છે. તેમાં સોનામુખી, પાપડીઓ ખાર, હીમજી હરડે, ધાણા તથા ગરમાળાનો ગોળ આવે છે. એ પાંચ ચીજનો ઉકાળો કરી પાય છે, તે પણ ખોટું છે. તેથી તેને એક જાતની ટેવ પડી જવાને લીધે આવી કંઇ દવા વગર ઝાડોજ થતો નથી અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને કબજીયાત થવાનો સંભવ રહે છે, માટે બાળકને કારણ વિના કોઇ દહાડો દવા આપવીજ નહીં.

બાળકને **દાંત આવવાથી** ઝાડા થતા હોય, તેની વખતસર દવા કરતા નથી; કારણકે તેઓ એવું માને છે કે દાંત આવે ત્યારે ઝાડા તો થાયજ. એ માનવું ખરૂં છે, પણ ઝાડાની કંઇ હદ મૂકરર થવી જોઇએ, તે કરતા નથી. બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજના ત્રણ ચાર ઝાડા થાય તેની હરકત નથી પણ ઉપરાછાપરી થયાજ કરે અને અંદર લોહી આમ પડે તોપણ દવા કરતા નથી તે ભૂલ છે. વળી એવે વખતે દાંતના

પારા ચીરાવવાને બહુ ડરે છે તે પણ ખોટું છે. પારા ચીરવાથી બાળકને કંઇ હરકત આવતી નથી એટલુંજ નહીં પણ ઉલટા તેના ઝાડા ઝટ બંધ થઇ જાય છે અને તેને ઘણો ફાયદો થાય છે. આવે વખતે તેઓ દાંતના પારાને દીકામાળી ઘસે છે, કારણ કે તેથી દાંત જલદી નીકળે છે, એમ માને છે આ દવાનો સ્વાદ તથા વાસ બહુજ ખરાબ છે તેથી નાહક બચ્ચું હેરાન થાય છે.

બાળક જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને ન્હવાડતી વખતે આપણામાં તેલ ચોળી સામસામેના હાથ પગ વાળી મરડવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે. તેથી બાળકનું અંગ કસાઇ તેને ખોરાક સારી રીતે પચે છે. વળી ન્હવાડતી વખતે તેના કાતરા, સાથળ તથા ગરદનની બેવડ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવામાં આવે છે તે રિવાજ પણ સારો છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ એક મોટી ગેરસમજને લીધે હિંદુ સ્ત્રીઓ નાહક અતિશય પીડા ભોગવે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે ગર્ભ રહ્યો એટલે કોઇપણ રોગને માટે દવા પી શકાયજ નહીં. ગમે તેટલું સમજાવવા છતાં તેઓ પોતાની હઠ મુકતી નથી અને તેથી ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે ગર્ભ સાચવવા માટે તેઓ દવા પીતી નથી તેજ ગર્ભ રોગને લીધે પડી જાય છે.

